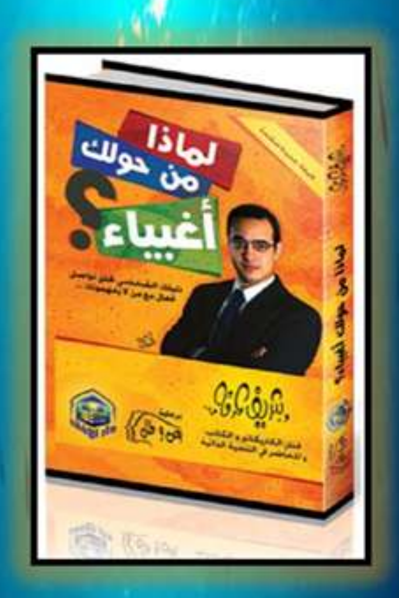


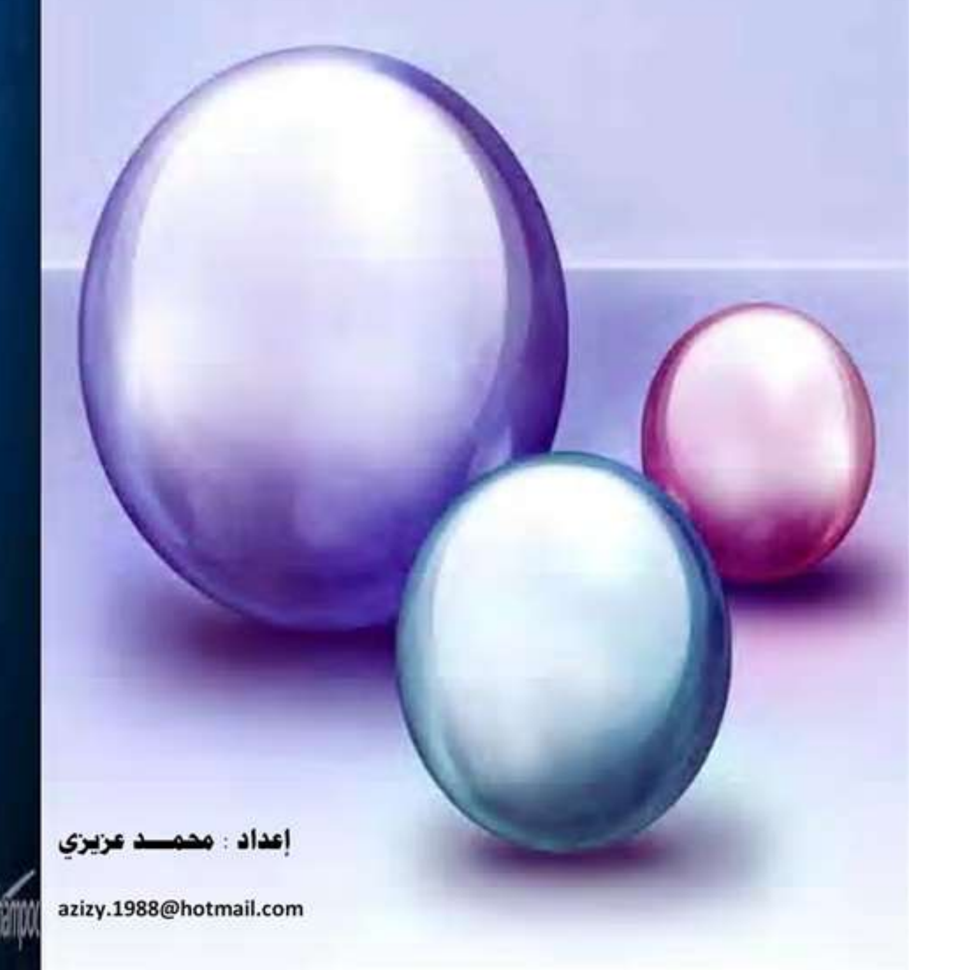




التنمية البشرية

برمج عقلك

د . شريف عرفة



إعداد : محمـــد عزيزي

azizy.1988@hotmail.com

برمــج عقلـــك!!



د.شريف عرفة

ممكن تستغربوا من العنوان الغريب ده... إيه برمج عقلك ده؟؟
ممكن واحد ييجي يسألني :
هو كمبيوتر ولامؤاخذة؟؟ يعني بدل ويندوز 98 ننزل إكس بي عشان مخنا يمشي أحسن ولا إيه يعني؟
تصدقوني بقى إن هو ده يبقى الموضوع بالضبط؟؟

تعال أسالك سؤال....
لو عندك كمبيوترين من نفس النوع واحد شغال بالإكس بي، والتاني شغال بالدوس.. هتكون كفاءتهم وقدراتهم واحدة؟؟ طيب لو عايز تدخل موقع التقنية... ينفع تستخدم الكمبيوتر أبو (دوس)؟؟
لأ طبعا.. عارف ليه؟ لأنك علشان تنجح في دخول الموقع لازم يكون عندك البرنامج المناسب ...صح؟

فيه علم ظهر حديثاً اسمه **البرمجة اللغوية العصبية (نقول برمجة العقل أظرف)** العلم ده قائم على فكرة إنك ممكن تعمل أي حاجة لو عرفت تبرمج عقلك بالبرنامج المناسب ..تخيل؟؟
يعني لازم تحط البرنامج المناسب في مخك عشان تعرف تستخدمه بطريقة أكفأ.. وتوصل للهدف اللي إنت عايزه .

تعال أسألك كمان كام سؤال....
عمرك حسيت إن اللي قدامك مش فاهمك وإنك مش عارف توصل له وجهة نظرك أو اللي إنت حاسس بيه؟؟
حسيت قبل كده إنك تايه ومش عارف تخطط لبكره كويس؟؟
لاحظت إنك مش فاهم والديك وإنهم مش فاهمينك؟؟
عمرك حسيت إنك متضايق كده من غير سبب ومش عارف تعمل إيه؟؟
عايز تطور قدراتك الوظيفية ومش عارف ازاي؟؟

أهي برمجة العقل بقى هي العلم اللي متخصص في حل كل المشاكل دي ..
لو إجاباتك لمعظم الأسئلة اللي فاتت هي (أيوه).. إذا الموضوع ده هيعجبك قوي ....

ملاحظة : برمج عقلك سلسلة متكاملة واي سؤال ان شاءالله اجاوبكم عليه بس ماتستبقوا الاحداث............
إيـــه نظامك؟!
سؤال :
• عمرك حسيت إن اللي قدامك مش فاهمك كويس؟؟
• عمرك لاحظت إنك مش قادر تقنع اللي قدامك بوجهة نظرك؟؟
المشكلة دي بتواجهنا كلنا...
ساعات بتلاحظ إنك بتكلم حد في موضوع وهو مش قادر يوصل للفكرة اللي إنت عايز تقولها.. صح؟
عارف ليه؟
طيب قبل ما نجاوب السؤال ده هنلعب مع بعض لعبة صغيرة !
هاسألك كام سؤال.. أوك؟؟
أهم حاجة في الموضوع هنا إنك تجاوب الأسئلة دي عشان هتحتاجها بعدين.. ما ينفعش تكمل قراءة من غير ما تجاوب عشان تستفيد من الموضوع ده ....
- فكر في أي صديق ييجي في بالك حالاً... اتكلم عنه في 3 أسطر على الأقل
- اوصف المكان اللي إنت قاعد فيه دلوقتي... في 3 أسطر على الأقل
- تخيل نفسك بعد 10 سنين من دلوقت في موقف معين.. اوصف الموقف اللي إنت متخيله ده بالتفصيل الممل

ارجوى كتابه ردك بالورقه و القلم علشان تكون الاستفاده اكبر............خلصت اللعبة؟؟ يلا بقى نعرف إيه الحكاية ...

الأنظمة التمثيلية

مخ الإنسان يا عزيزي عبارة عن أرشيف بيخزن كل المعلومات اللي الواحد مننا بياخدها في حياته، ويسترجعها وقت الحاجة.
اكتشف العلماء إن الأرشيف ده كذا نوع... مش نوع واحد ...
وطبقاً للنوع ده بيتقسم الناس لثلاث (أنظمة تمثيلية) رئيسية :

- **شخص بصري**
- **شخص سمعي**
- **شخص حسي (شعوري)**

يعني إيه الكلام ده؟؟ بص وطل معايا على المعلومات دى:

النوع	طريقة عمل المخ	سمات شخصية
البصري	بيخزن المعلومات على شكل صور وأشكال.. ذكرياته وتفكيره عبارة عن صور.	بيتذوق الفن التشكيلي - أنيق - سريع الحركة والكلام واتخاذ القرار
سمعي	بيخزن المعلومات كأصوات - بيفتكر الأصوات والكلام اللي اتقال في موقف ما أكثر من أي حاجة تانية.	يتذوق الموسيقى - يميل إلى العقلانية وتحليل الأمور - غير متسرع.
حسي(شعوري)	بيخزن المعلومات كمشاعر وأحاسيس - ممكن مايفتكرش من موقف ما غير الأحاسيس والمشاعر اللي كانت عنده وقتها	منخفض الصوت - بطيء الكلام - تتخلله فترات صمت - قراراته تتحدد طبقاً لمشاعره - لا يهتم بالمظهر..

راجع إجاباتك اللي فاتت (مش قلت لك مهمة؟) عشان تعرف نظامك التمثيلي :

<u>اتكلم عن صديق جه على بالك :</u>

لو كنت **بصري** :هتوصف شكله ومظهره.. طويل - قصير - ملامحه ...
لو كنت **سمعي** :هتوصف طريقة كلامه وصوته عالي ولا منخفض وتقيمه تقيم عقلي (تفكيره كويس - لاسع...)
لو كنت **شعوري** :هتوصف أحاسيسك وشعورك ناحيته.. (مريح- بكره -بحب ..)

<u>اوصف المكان اللي إنت قاعد فيه</u>

لو كنت **بصري** :هتوصف الديكور والألوان والأشياء اللي حواليك
لو كنت **سمعي** :هتوصف الأصوات (ضوضاء - هادئ ...)
لو كنت **شعوري** :هتوصف أحاسيسك ومشاعرك (مكان مريح - الكرسي ناشف..)

<u>تخيل نفسك بعد 10 سنين..</u>

لو كنت **بصري** :هتوصف شكل المكان أو الناس اللي حواليك.
لو كنت **سمعي** :هتوصف الأصوات والكلام اللي بيتقال.
لو كنت **شعوري** :هتوصف مشاعرك في هذه اللحظة..

<u>عرفت بقى نظامك التمثيلي؟؟</u>

أحياناً الإنسان له أكثر من نظام... يعني(<u>سمعي - بصري</u> (أو) <u>شعوري - سمعي</u>) كده يعني.. وممكن تتغير الأنظمة من وقت للتاني ومن سن للتاني...

اسألهم أسئلة من عينة (احكي لي الموقف الفلاني...) ولاحظ هيوصف أشكال ولا أصوات ولا أحاسيس... جرب وابعت.. وياريت تقول لنا عملت إيه....

طيب والكلام ده مفيد في إيه؟؟
عايز تعرف؟؟

يبقى استنانا الحلقة الجاية... إلى اللقاء ...

By : mo7ammed 3zizy azizy.1988@hotmail.com

<u>إيــــــــه النظام؟</u>

أهلا بيكم في حلقة جديدة من برمجة الدماغ...
دلوقتي وبعد ما عرفنا نظامنا التمثيلي ونظام الناس اللي بنتعامل معاهم (راجع حلقة 1) هنستفيد من الكلام ده كله بإيه؟؟
هاقول لك مثال :
لو بتتنافس مع واحد تعرفه حول موضوع معين...

<u>لو شخص **بصري**</u> :
هتلاقيه يستخدم كلمات (**بصرية**) زي:
"شايف وجهة نظري؟.. بص للموضوع من الزاوية دي.. شكله كويس"...

<u>لو شخص **سمعي**:</u>
هتلاقيه يستخدم كلمات (**سمعية**) زي:
"اسمع.. ركز.. نشاز".....
عارف ليه؟ لأنه (**سامع**) الفكرة في مخه، وبيحاول يقول لك التحليل المنطقي ليها...

<u>لو شخص **شعوري**:</u>
هتلاقيه بيستخدم كلمات (**شعورية**) زي:
"مش مستريح للموضوع ده"....
عارف ليه؟ لأنه (**حاسس**) بالفكرة، وبيحاول ينقل لك مشاعره ناحيتها....
<u>فهمت بقى الفولة؟؟</u>
يبقى لو عايز تقنع واحد **بصري** بحاجة: حاول ترسم له الصورة بتاعتها وبتعبيرات **بصرية**....
لو **سمعي** :اقنعه بالمنطق وبتعبيرات **سمعية**...
لو **شعوري** :اقنعه بالمشاعر والأحاسيس بتعبيرات **حسية**...
<u>تمرين:1</u>
عاوز تقنع واحد إنه يروح معاك السينما... هتقول له إيه؟...
لو بصري؟
لو هو سمعي؟
لو هو شعوري؟
برافو عليك.... أيوه كده ....
قبل ما نختم الحلقة، تعالوا نتفرج على الأمثلة دي ونحاول نفكر فيها مع بعض :
<u>مثال:</u>
فرغلي: "مراتي مش بتحبني... اشتريت لها غسالة فول أتوماتيك بدل الغسالة اللى صوتها عالي اللي عندنا وصرفت نص المرتب.... وبرضه مش مبسوطة."....
التفسير:
فرغلي) سمعي (يعتبر الغسالة هدية قيمة، بينما زوجته) شعورية (مش عايزة منه غير وردة أو كلمة حلوة في عيد جوازهم...

<u>كمان مثال :</u>
عنايات: "جوزي مش طايقني.. كل ما أكلمه يبص الناحية التانية ..سامع كل كلمة باقولها بس مش عايز يبص في وشي."
التفسير :
عنايات(بصرية)تعتبر النظر شيئا مهما للتعبير عن الحب.. وجوزها سمعي بيركز عن طريق ودانه...
<u>كمان مثال:</u>
تامر: "بصوا يا جدعان أنا مش طايق "ميدو" ده ممل قوي وعلى ما يقول كلمتين على بعض باكون نمت "...
التفسير: تامر(بصري)بيتكلم بسرعة، وميدو(شعوري) بيتكلم ببطء .

كفاية كده أمثلة؟؟ والى اللقاء بالحلقة القادمة ....

By : mo7ammed 3zizy
azizy.1988@hotmail.com

المصـــــــــافي!!

هو: ماحدش بيحبني خالص!..
هو: على فكرة "محمود" مش جدع !..
هي: بقالي أسبوعين مابانامش !
شايف المشاكل دي؟ عارف إيه حلها؟ تعال نقرا الموضوع وهتحلها إنت بنفسك بكل بساطة..

دلوقتي وبعد ما عرفنا إيه هي (أنظمة الناس) في الحلقات اللي فاتت ..هنعرف النهارده حاجة مهمة قوي.. و هي ...... **المصفاة!!**
عارف **المصفاة ؟؟**
أيوه بالضبط.. اللي بتصفي بيها عصير الليمون.. زي اللي في الصورة دي :
هنعمل بيها إيه دي؟؟ وإيه علاقتها بالموضوع؟؟
تعالوا نشوف مع بعض إيه الحكاية:
زي ما عرفنا، الواحد مننا بيجمع المعلومات من البيئة اللي حواليه عن طريق حواسه الخمسة وأنظمته التمثيلية (بصري ، سمعي ، شعوري)....والمعلومات دي بتروح على المخ (الخريطة اللي بتحركنا)

بس السؤال هنا :
هل المعلومات دي بتروح مباشرة على المخ؟؟
الإجابة: للأسف لأ.. بتتصفى في مصفاة معينة قبل ما توصل.!!

والمصفاة دي هي موضوع حلقتنا النهارده..
المصفاة دي 3 أنواع:

- مصفاة الحذف
- مصفاة التعميم
- مصفاةالتحريف

١ - **مصفاة الحذف:**
المصفاة دي بتاخد المعلومات اللي جت لها وتحذف منها شوية.. بتعدي حاجات وماتعديش حاجات..
إنت قاعد دلوقتي أمام جهاز الكمبيوتر بتقرا الموضوع ده ومركز فيه.. وفي نفس الوقت فيه مؤثرات كتييرة جدا حواليك.. فيه أصوات كتير حواليك صح؟ ركز كده.. لكن إنت ماكنتش منتبه للأصوات دي ومركز في القراءة.. صح؟
أهي المصفاة دي دورها كده.. بتلغي شوية مؤثرات وتسيب غيرها.. المعلومات اللي رايحة في طريقها للمخ المصفاة مش بتسيبها تعدي في حالها.. بتلغي شوية حاجات..

٢ - **مصفاة التعميم:**
المصفاه دي بقى على العكس ..بتاخد شوية معلومات وتكبرها وتحسسك إن هي دي بس المعلومات الموجودة.. يعني عممت المعلومات دي على التجربة كلها.
فكر في حد إنت مش بتحبه خالص أو مش بتستلطفه مطلقا.. فكرت فيه؟ ..
اكتب هنا أهم صفاته:
شفت؟ هو ده بقى التعميم.. كل بني آدم فيه ملايين الصفات الكويسة والوحشة.. لكن إنت عشان مش بتحب الشخص ده، وصفته بصفة سلبية.. رغم إن فيه صفات إيجابية كتير ..
مصفاة التعميم خلت الصفة السلبية دي هي اللي تتعمم.. رغم إن أكيد فيه صفات كويسة كتير، المصفاة دي ما خلتهاش تعدي لمخك (الخريطة)
هي " :كل الرجال قاسيين"..
ده مثال تاني للتعميم ..صاحبة الجملة دي أكيد مرت بتجربة مع واحد قاسي، خلتها تعمم الموضوع على كل الرجال.. مع إن ده مش صحيح...

٣ - **مصفاة التحريف:**
المصفاة دي غير اللي فاتوا خالص.. لأنها ببساطة بتحرف المعلومات اللي رايحة المخ..
لي واحد صاحبي بيحب واحدة زميلتنا جدا، وهي مش في دماغها أصلا.. وفي يوم من الأيام كانت ماشية قدامنا وقالت: "صباح الخير!"..
عادي يعني! صاحبنا ده قال إن ده دليل إنها بتحبه وإنها تعمدت تعدي قدامنا وتقول كده عشان تشوفه!! .. الغريب إنه كان مصدق كده تماما..
السبب في كده :مصفاة التحريف ..خلت الموقف العادي ده يتحرف ويبقى حاجة تانية خالص..
طيب.. أي نوع من دول عندنا؟؟
صح.. التلاتة طبعا.. كل مصفاة في وقتها بطريقة لا إرادية...

By : mo7ammed 3zizy azizy.1988@hotmail.com

التحكم في المصافي:
دلوقتي بعد ما فهمنا أنواع المصافي دي وازاي بتشتغل، نقدر بكل بساطة نتحكم فيها عشان نعيش حياة أسعد..
تعال نشوف المشاكل دي كده:

مشكلة 1 :
هو: مراتي بتتكلم كتير قوي.. مش قادر أستحمل

مشكلة 2:
هي: جوزي عمره ما يحط حاجة في مكانها خالص!!

خدت بالك من المشاكل دي؟؟

فكر كده في الفلاتر اللي استخدمت في كل حالة

المشكلة 1:
الزوج استخدم مصفاة (التعميم والإلغاء)

ركز في مشكلة الكلام الكتير لزوجته(تعميم) وتجاهل حاجات كتير قوي ممكن تكون كويسة فيها (إلغاء)

عارفين الحل إيه؟
يستخدم الإلغاء في موضوع الكلام الكتير ويعمم في أي صفة حلوة عندها..
يركز في إن مراته منظمة مثلا.. في إنها بتحبه.. في إنها بتربي عياله كويس وبتخلي بالها من بيته.. كده يعني..
كل ماتتكلم كتير قدامه يركز كم هي حنونة وجميلة وتحملت معي الكثير.. وبكده هيعدي الموضوع!

المشكلة 2:
الزوجة استخدمت مصفاة (التعميم والإلغاء والتحريف)

مصفاة التحريف : يعني معقول عمره ما حط حاجة في مكانها؟؟ ليه يعني؟؟ دايما بيحط الأكل في الدولاب والقمصان في التلاجة مثلا؟؟
عمره ما حط دماغه على المخدة يعني ولا بيحطها على الكومودينو دايما؟؟ أكيد منظم إلى حد ما في بعض الأشياء ..

لو شغلت مصفاة (التعميم) في المواقف اللي كان فيها منظم.. هتلاقي إنه مش بشع إلى هذا الحد!!
وبكده على الأقل هتقدّر حجم المشكلة بالضبط وتقدر تتفاهم معاه وتعلمه النظام في الحاجات القليلة اللي هو غير منظم فيها..

ودلوقتي وبعد ما حلينا المشكلتين دول.. ارجع للمشاكل اللي في أول الموضوع هتلاقي نفسك حليتها لوحدك..

جرب كده وابعت لنا الحلول

بتحكمك في المصافي بتاعتك هتقدر تحب (شريك حياتك- عملك- أهلك أكتر وأكتر) (بتعميم) صفاته الكويسة و(إلغاء) صفاته اللي مش عاجباك.. و(حرّف) زي ما إنت عايز.. بس وإنت بتستخدم المصافي دي اعرف إن الهدف الأساسي هو: إنك تعيش حياة أسعد، بعيدة عن الضغوط...ورحلة حياة سعيدة..

هو ده بقى موضوع **المصافي**(علميا اسمها : **الفلاتر**)

بعد ما المعلومات بتعدي من المصافي دي، بتروح على المخ ..اللي هو الخريطة..

إيه هي **الخريطة** دي؟؟

هو ده اللي هنتكلم عنه في الحلقة الجاية..
فإلى اللقاء

By : mo7ammed 3zizy
azizy.1988@hotmail.com

الخريطــــــــة!!

النهاردة هنتكلم عن موضوع مهم قوي في حلقتين.. حلقة النهارده هي :خريطتنا، والحلقة الجاية :خريطة الناس التانية!!
مش فاهم حاجة؟ ولا يهمك.. تعال نخش في الموضوع...

هاحكي ليك قصة صغيرة:
مرة واحد كان مسافر (شرم الشيخ) بالسيارة.. وعشان الطريق طويل أخد معاه خريطة ...الراجل فضل ماشي ماشي ماشي.. وكل مرة بيضل طريقه ومش عارف يوصل..

عارف طلع السبب إيه؟
طلع ماسك **خريطة** (الإسكندرية) مش (شرم الشيخ)
الراجل وقف وطلع **خريطة** تانية واتأكد إنها خريطة (شرم الشيخ ..(وفضل ماشي ماشي ماشي.. وبرضه تاه..

عارف طلع السبب إيه؟
طلعت **خريطة** قديمة، والطريق حصل فيه تغييرات وتجديدات كتير!!
الراجل وقف وأخرج **خريطة** جديدة اتأكد إنها خريطة (شرم الشيخ) وبتاريخ السنة دي.. وفضل ماشي ماشي ماشي.. تخيلوا حصل إيه؟؟ برضه تاه...
طلع السبب إيه؟؟
كان ماسك **الخريطة** بالمقلوب!!!
عايز أقول إيه؟؟
عايز أقول إن عشان ماتضلش طريقك، لازم تكون معاك **الخريطة** الصحيحة ..
لكن.. إيه هي **الخريطة** دي؟؟

الخريطة دي عبارة عن مجموعة الخبرات اللي الواحد خدها في حياته كلها.. واللي بتخليه شايف العالم بطريقة مختلفة عن غيره..
هاسألك سؤالين هيوضحوا ليك الموضوع:
السؤال الأول: دبلة الخطوبة.. بتمثل لك إيه؟؟
السؤال الثاني: دكتور الأسنان.. بيمثل لك إيه؟؟
في حالة زي دي إجابتك محكومة **بالخريطة** اللي عندك.. اللي هي خبراتك وتجاربك..
في السؤال الأول:
لو عايز تخطب حد أو مررت بخطوبة سعيدة ,هتمثل لك: الفرحة والسعادة..
لكن لو كنت مررت بأزمة عاطفية مثلا، هتمثل لك :الألم والحزن.. يعني العكس تماما..
في السؤال الثاني:
لو في طفولتك دكتور الأسنان كان لطيف، أو حد بتحبه دكتور أسنان، هيمثل لك: الطمأنينة والارتياح..
لو مريت بتجربة سيئة أو والديك كانوا بيهددوك بدكتور الأسنان، هيمثل لك: الألم والخوف...

نفهم من كده إن تجربتك الشخصية(**خريطتك**) حكمت نظرتك للعالم وللأشياء ...وكل واحد أكيد عنده تجارب(**خريطة**)غير التاني... فالإجابة مش هتكون واحدة عندنا كلنا.... يبقى ببساطة :**الخريطة** بتاعتك مش شرط تكون صح .

قاعدة مهمة......الخريطة ليست صحيحة دائما!!
يعني لا تثق إطلاقا في **الخريطة** اللي عندك.. واسأل نفسك دايما :

- هل هي **خريطة** صحيحة فعلا؟؟
- هل تصلح للزمن ده؟؟
- هل تأكدت إنك قمت بتحديثها؟؟
- هل بتتوافق مع **خرائط** الناس التانية؟؟

By : mo7ammed 3zizy azizy.1988@hotmail.com

الخرائط دي اتكونت عن طريق تجاربنا والمعلومات اللي حصلنا عليها طول سنين حياتنا... عن طريق:
الوالدين والأسرة - المدرسة والجامعة - المجتمع المحيط - وسائل الإعلام

لكن للأسف لا يجب الثقة في هذه **الخرائط** لمجرد إنها **الخرائط** بتاعتنا ولمجرد إننا اتعودنا عليها.. مش كده؟
يعني لو الواحد كبر لقى أبوه وأمه بيدخنوا... غالبا هيكون مدخن...
لو اتربى على عادات غذائية سيئة....... غالبا هيفضل يمارسها...
لو اتضرب في المدرسة بقسوة.... ممكن يمارس نفس الأسلوب مع أولاده...

فدايما اسأل نفسك.. هل **الخرائط** دي صحيحة؟؟؟
هل عشان اتعودنا عليها والناس حوالينا برضه.. تبقى صح؟؟

مافيش حد بيعتبر نفسه غلط.. لكن الخريطة بتاعته هي اللي غلط وهو ماشي عليها..

القاتل ..**خريطته** :أنا ريحت العالم منه.. أنا عملت خير!!
الحشاش ..**خريطته** :ده نبات طبي.. تاخد نفس يا كابتن؟؟
الحرامي ..**خريطته** :أنا باسرق عشان أحوش قرشين ينفعوني!!

وطبعا واضح إن كل **الخرائط** اللي فاتت غلط تماما ومش صحيحة خالص.. مش هتلاقي حد بيقول: "أنا عملت الجريمة عشان أنا شرير.." هو ماشي بخريطته وفاكر إنها صح، لكن هي غلط زي ما شفنا..

عرفت بقى إن مهم قوي نراجع **خرائطنا**؟؟
راجع **خريطتك** أول بأول.. وقارنها **بخرائط** الناس اللي إنت شايف إنهم أحكم وأكبر منك.. قارنها بخريطة قدوتك..

راجعها من وقت للتاني عشان تتأكد إنك مش ماسك الخريطة بالمقلوب....
اتأكد دايما إنك ماسك الخريطة الصح بالتاريخ الصح وبالوضع الصح.

ورحلة حياة سعيدة.
وإلى اللقاء في الحلقة القادمة: خرائط الناس التانية!!! **خرائط** الناس التانية

سؤال:
عمرك اختلفت مع حد في موضوع معين، وحسيت إنك إنت اللي صح وإن هو غلط؟؟
شايف الناس مش مقتنعة بأفكارك وحاسس إن معظمهم مابيفهموش؟؟
طبعا الأمثلة كتير عندنا كلنا ..

هاحكي ليك حكاية قديمة قوي..
مرة ثلاثة عميان دخلوا أوضه فيها فيل.. وطبعا عشان مش شايفين ,قعدوا يحسسوا على الفيل.. واحد مسك الخرطوم، التاني مسك الديل والتالت قعد يحسس على رجله...
وجه واحد سألهم: إيه هو الفيل؟؟

الأول قال: الفيل ده يشبه الثعبان بالضبط..
الثاني قال: لأ.. الفيل عبارة عن مقشة..
الثالث قال :ده كلام فارغ.. الفيل عبارة عن أربع عواميد..

خلصت القصة!!..

By : mo7ammed 3zizy azizy.1988@hotmail.com

قبل ما تسخر من العميان دول وتستخف بسذاجتهم ..
اسمح لي أسألك سؤالين:
إيه رأيك في مطربك المفضل؟؟
اكتب الإجابة بالتفصيل:
طيب ..تخيل لو سألنا جدتك عن رأيها في نفس المطرب.. هتكون الإجابة إيه؟
بالتفصيل:

هنا غالبا هيحصل خلاف في وجهات النظر.. إنت معجب بمطربك وجدتك رأيها غير كده خالص..
يا ترى ليه الخلاف ده حصل؟؟ ومين فينا اللي صح؟؟

بعد ما عرفنا في الحلقة اللي فاتت إن (الخريطة ليست صحيحة دائما) وإن كل واحد مننا له **خريطة** مختلفة عن التاني تماما.. ممكن إنت نفسك تفسر الخلاف اللي حصل بينك وبين جدتك في موضوع مطربك المفضل ..

كل واحد عنده **خريطة** غير التاني!

الخريطة بتاعتك :
المطرب ده أنا باحبه من أول ما ابتديت أسمع مزيكا أساسا.. وهو مطرب ناجح وجميل!!

الخريطة بتاعة جدتك:
في شبابي كنت باحب مطرب من أول ما ابتديت أسمع مزيكا أساسا.. وكان ناجح وجميل.. لكن بتوع اليومين دول مش زيه خالص!!!

أقول لك حاجه؟ لما تكبر في السن هتفضل تحب المطرب ده لأنه بيفكرك بأيام الشباب.. ولو حفيدك سمّعك مطربه المفضل، عارف رأيك فيه هيكون إيه؟ هيكون:زي رأي جدتك في مطربك المفضل

نتعلم من كده إيه؟ نتعلم من كده قاعدة مهمة جدا، وهي:

قاعدة مهمة..... " يجب احترام خرائط الناس التانية "

لا تفترض إن خريطتك هي اللي صح وإن خرائط الناس التانية هي اللي غلط.. ماتعملش زي العميان اللي في أول المقالة.. احترم خرائط الناس التانية وحاول تعرفها.. عشان تقدر تشوف الفيل كله على حقيقته ..

إلى اللقاء في الحلقة القادمة..

برمج عقلك بالهيروغليفي (1)!!

أهلا بيكم في حلقتنا الجديدة..
موضوع الحلقة زي ما قريتم بالضبط ..بالهيروغليفي..

سؤال:
عمرك اتكلمت مع واحد لفترة قليلة، وحسيت إنك استمتعت جدا بالكلام معاه؟
هل فيه ناس معينين بتحب تتكلم معاهم وناس تانيه لأ؟

فيه ناس كتير اتكلموا عن(**أساليب الاتصال**) وازاي إنك ممكن تجذب اللي قدامك وتنال احترامه باتباع قواعد معينة للحوار.. واتكتب في الموضوع ده حاجات كتيرة هنتناولها في الباب ده..

لكن في الحلقة دي بالذات هانسمع من بعض الفراعنة قالوا لنا إيه ونصحونا بإيه؟
الفضيلة الأولى :الصمت !!
لما تقعد مع مجموعة من الناس بيتكلموا، هتلاحظ حاجة غريبة قوي.. هتلاحظ إن كل واحد بيميل إنه يتكلم عن نفسه وتجاربه الشخصية أكتر من أي حاجة تانية..

مثال:
الأول: اكتشفت محل سمك هايل جدا.. عجبني أكله قوي..
الثاني: أنا برضه باحب السمك جدا.. لما رحت إسكندرية ماكلتش غير سمك..
الثالث: تصدقوا بقى إن أنا ماباحبش السمك؟ بيجيبلي حساسية..
مثال:
الأول: شفت حلقة امبارح من المسلسل العربي؟ عجبتني قوي..
الثاني: أنا ليّ واحد صاحبي يشبه بطل المسلسل..
الثالث: أيوه فعلا ..أنا عارفه..

لاحظت الموضوع ده؟؟
راقب أصدقاءك وهم بيتكلموا أو أي مجموعة ناس في أي حتة.. هتكتشف فعلا إن أكتر حاجة الناس بتحب تتكلم عنها هي: نفسهم وتجاربهم..
وعشان تنال حب اللي قدامك وتقديره لازم ماتقعش في مصيدة الكلام عن نفسك، واكسب ود اللي قدامك وخليه يتكلم عن نفسه براحته..
أكتر حاجة الناس بتحبها إنها تلاقي حد يستمع لهم باهتمام وهم بيتكلموا.. وبيحبوا ويقدروا الشخص ده جدا، حتى لو ماتكلمش أساسا ..
فخليك إنت الشخص ده..

إذا كنت بين جماعة من الناس، فاجعل حب الناس هدفك.... فيحسن ذكرك، دون أن تتكلم!
حكم" كامجني" و"بتاح حتب"

يعني المقياس في التواصل مش هو الكلام الكتير ومقاطعة اللي قدامك والكلام عمال على بطال عن إنجازاتك وعظمتك وتجاربك.. بكده التواصل ممكن يكون سلبي..

لا تكثر في الكلام فالصمت خير لك فلا تتحدث ولا تكن ثرثارا.
حكم "كامجني" و"بتاح حتب"

الصمت والاستماع مهم جدا في عملك لو كنت بتتعامل بشكل مباشر مع مشاكل الناس ..هاقول لك مثال :
المريض: يا دكتور لما باصحى الصبح بالاقي عندي صداع وباحس كده إني...
الطبيب: خد الدوا ده 3 مرات في اليوم..
المريض: لكن يا دكتور أنا باحس كمان إن عندي غممان نفس وكمان...
الطبيب: أيوه خد الدوا ده ...اللي بعده يا "عويس!"

مثال:
العميل: ألو... لو سمحت الخط عندي فيه مشاكل، منها إن....
موظف خدمة العملاء: أيوه يا افندم هنحل المشكلة دي حالا.
العميل :أيوه بس فيه مشكلة كمان هي إن..
موظف خدمة العملاء: ماتقلقش يا افندم هاحل كل المشاكل، شكرا لاتصالك!
تلاحظ إيه هنا؟

By : mo7ammed 3zizy azizy.1988@hotmail.com

هل المريض حاسس إنه تلقى علاج كويس؟
هيطلع من العيادة يذم في الدكتور ده طبعا ومش هيروح له تاني!

وهل العميل مبسوط؟
لا طبعا.. حتى لو اتحلت المشكلة هيفضل عنده إحساس سلبي ناحية الشركة دي!

مع إن ممكن قوي إن الدكتور عرف المشكلة بتفاصيلها من التحاليل والأشعات مثلا، وموظف خدمة العملاء عرف المشكلة من البيانات اللي عنده.. وحلوا المشكلة بصورة ممتازة .

لكن حل المشكلة مش هو كل حاجة زي ما شفنا.. المهم هو الاستماع الفعال .

الفراعنة رأيهم إيه بقى؟
في نصائح "كامجني" و"بتاح حتب" للقضاة هنلاقي:

"اجعله يسترسل في كلامه على سجيته حتى تقضي حاجته التي أتى من أجلها إليك. فإنه إن تردد في أن يفضي لك بما في قلبه قيل: إن القاضي يظلم من لا يستطيع رد الظلم عن نفسه. لكن القلب الحاني العطوف، يستمع ويصغي عن رغبة".
حكم "كامجني "و"بتاح حتب"

طيب.. لو إنت بقى في حوار سلبي مع واحد... يعني قاعد يغلط ويلخبط في الكلام وقاعد بيخبط فيك.. يبقى إيه الحل؟

فيه تجارب أثبتت إن:
لو حد كلمك بصوت منخفض.. هترد عليه بصوت منخفض.!
لو حد كلمك بصوت عالي ..هترد عليه بصوت عالي!

ليه بقى؟
الاتصال بين اتنين بيبقى زي سلكين متوصلين بينك وبينه.. سلك بيرسل بيه رسايله ليك، وسلك بترسل إنت بيه رسايلك ليه..
لو حصل والفولت بقى عالي في السلك بتاعه وابتدا يوصل لك طاقة سلبية) زعيق وشتيمة مثلا(، بطريقة أوتوماتيكية هتلاقي إن الفولت بقى عالي في السلك بتاعك إنت كمان، وهترد بنفس الطريقة..
ويفضل يعلّي في الفولت، وإنت تعلّي في الفولت..... لحد ما يحصل ماس كهربائي وتنفجروا في بعض، وممكن تخسروا بعض!.

سؤال:
يبقى الحل إيه في الحالة دي؟
هل الحل هنا إنك تعلي الفولت بتاعك؟
لأ طبعا.. ليه؟
لأنه هيعلي الفولت بتاعه هو كمان زي ما عرفنا.
يبقى لو علا الفولت بتاعه.. الحل إيه؟

الحل ببساطة:
اسحب السلك بتاعك وماترسلش ليه أي رسائل خالص..
بكده الفولت هينخفض ويخلص الموضوع!

اصمت تماما وماتستمعش لأي رسائل سلبية بيرسلها الطرف التاني.. لأن الفولت لما بيعلا في ساعة الغضب بيبقى الكلام مش مقصود خالص، فما تردش عشان ماتعليش الفولت وتغلط إنت كمان.

لا تردد كلاما قيل في ساعة غضب ولا تصغ إليه، لأنه خرج من بدن أحمته ثورة الغضب. وإذا أعيد هذا الكلام عليك فلا تستمع إليه، بل انظر في الأرض ولا تتكلم في شأنه، فيخجل من هو أمامك ويعرف الحكمة.
حكم "كامجني "و"بتاح حتب"

شفت لما تسكت يحصل إيه؟ هيتكسف ويسكت هو كمان..
ممكن واحد حمقي شوية يطلع يقول لي:
-يعني أسكت له؟؟ لازم أأدبه!!

By : mo7ammed 3zizy azizy.1988@hotmail.com

نرد على أخينا الحمقي ده ونقول ببساطة :
الحل برضه إنك تسكت وماتردش عليه.. يعني لو بصيت له بثقة ولغة جسمك كان فيها ثقة (هنتكلم بالتفصيل الممل عن لغة الجسد) وفضلت ساكت وسبته ومشيت، هيقلق منك ألف مرة أكتر من لو رديت عليه وقعدت تجعجع.. وممكن ييجي يعتذر لك بعدها..

إن التمساح الصامت يحدث الفزع في النفوس.
من تعاليم "أمنوبي"

حاجة كمان من فضائل الصمت أثناء أي حوار.. وهي إنك تفهم اللي قدامك بيفكر ازاي وتقدر تتعامل معاه على هذا الأساس، وتتواصل معاه بصورة أفضل.. وعلى هذا الأساس هتتصرف معاه لأنك عرفت طريقة تفكيره وهو ماعرفش لسه إنت بتفكر ازاي..

مثال:
المدير بتاعك: شفت ماتش الأهلي والزمالك امبارح؟؟ كان ماتش غريب..
انت: فعلا يا افندم .. الزمالك يستاهل اللي جراله..
المدير: يستاهل اللي جراله؟؟ أنا زملكاوي يا ولد.. روح إنت مرفود!!
طيب لو سكت وسمعت شوية إيه اللي هيحصل؟؟
المدير (بتاعك): شفت ماتش الأهلي والزمالك امبارح؟؟ كان ماتش غريب..
إنت: (ابتسامة وهزة رأس)
المدير: الزمالك اتغلب رغم إنه لعب كويس ..أنا زعلت قوي..
إنت (بعد ما فهمت): يلا معلش يا افندم .. هي الكورة كده !

عرفت بقى الاستماع الفعال عمل فيك إيه قبل ما تتسرع وتصدر أحكام؟

لا تتآمر ضد زميلك في المحاورة
بل انظر ماذا يفعل
ومن جوابه سوف تفهم.
وكن هادئا، وعندئذ تأتي معرفتك
ودعه حتى يفرغ ما في قرارة نفسه ...
إنك لا تعرف تدابير الله ولا ما يأتي به الغد
فاجلس بين يدي الله .

من تعاليم "أمنوبي"
ونعم بالله يا عم "أمنوبي".. قول كمان..

عرفت بقى؟ كمان يا عزيزي لو سكت وفضلت تسمعه هتعرف (النظام التمثيلي) بتاعه بالتفصيل!! وطبعا ده هيفيدك جدا..
فاكرين إيه هو (النظام التمثيلي) أصلا؟

برافو... الناس الجداد ممكن يراجعوا أول حلقتين من السلسلة دي(برمج عقلك) عشان يعرفوا...

سؤال:
هل معنى كده إننا نفضل ساكتين على طول الخط وماننتكلمش؟؟
لا طبعا... الكلام ده موضوع تاني خالص...

هنقوله الحلقة الجاية.. فابقوا معنا!!

برمج عقلك بالهيروغليفي (2) !!

ثانيا - الكلام

زي ما عرفنا في الحلقة اللي فاتت أحد أساسيات الحوار عند الفراعنة وهي فضيلة الصمت ..دلوقتي نتكلم عن الكلام نفسه.. المفروض نقول إيه؟
هنتكلم عن الموضوع ده بالتفصيل، لكن هنشوف الفراعنة قالوا لنا إيه بالضبط.

١ - الكلام هو مرآتك أمام الناس

لما الواحد فينا يتكلم بيبقى ده هو اللي بيعرف الناس بيه وبطريقة تفكيره ,والكلام ده هو اللي بيرسم صورتك قدام الناس ممكن أكتر من مظهرك نفسه..

مثال:
ثلاته جم ليك وسألك كل واحد سؤال.. إيه انطباعك عن كل واحد منهم؟
واحد بيقول لك: إيه الموضوع يا إكسلانس؟
وواحد تاني بيسأل: جرى إيه يا معلم؟
أو: إيه النظام يا عسل؟؟
مع إن الجمل التلاتة دي ليها نفس المعنى بس طريقة صياغتها قدمت ليك فكرة عن خلفية الشخص اللي بيتكلم... صح؟
الأولاني واضح إنه رجل أعمال مثلا، والتاني والتالت صبي قهوجي مثلا أو صبي ميكانيكي .
فمهم قوي احنا بنقول إيه ومهم برضه: احنا بنقول (ازاي!!(

اشحذ قلبك حين تتكلم حتى يقول النبلاء الذين يصغون إليك: ما أجمل ما يخرج من فمك!
حكم "كامجني" و"بتاح حتب"

وبلاش تحشر في النص كلام مالوش لازمة.. شوف جدك بيقول إيه:

احفظ لسانك من الألفاظ الشائنة، حتى تكون مفضلا عند الآخرين، ومحترما في شيخوختك ، وآمنامن بطش الإله.
تعاليم "أمنوبي"
ونعم بالله يا عم "أمنوبي".. يعني لازم يا عزيزي يبقى كلامك حلو..

اغرس طيبتك في جوف الناس، حتى يحييك كل إنسان.
تعاليم "أمنوبي"

٢ - مفتاح الإيجابية

فيه أنواع من الكلام يا جماعة... كلام إيجابي وكلام سلبي..
الكلام الإيجابي زي :
الجو النهارده أحسن - شكلك هايل - الأوضاع بتتحسن - فيه أمل.
الكلام السلبي زي:
الجو النهارده زفت - مالك مبهدل كده - مفيش فايدة - أنا يائس.
الناس بقى بتلتف حوالين الناس الإيجابيين أكتر وبتحبهم... فلو فضلت إيجابي الناس هتحبك وتلاقي صداقاتك بقت أكتر وأفضل...
مثال:
لو واحد جه وقال لك:
"أنا قرفان وزهقان وتعبان والدنيا سودا معايا.. تعالَ نخرج مع بعض النهارده."
وواحد تاني كلمك (على التليفون التاني مثلا) وقال لك:
"الجو حلو النهارده وأنا مبتسم للحياة وعايز أشوفك عشان نخرج خروجة حلوة .."

مين اللي حمسك؟ طبعا عرفت هتختار مين فيهم تخرج معاه... مع إن الاتنين عرضوا الخروج معاك.. لكن مين إيجابي ومين سلبي؟؟
مش لازم تقول إنك متضايق.. إعرض أفكارك وخلاص.. مش لازم تطلع الضيق اللي جواك في صورة كلام.. عشان ماتضايقش اللي حواليك وينفروا منك لا إراديا.

"وكن قبل كل شيء حريصا في كلامك. إذ أن هلاك المرء في لسانه. إن جسم الإنسان أوسع من مخزن الغلال، وهو مليئ بجميع أنواع الإجابات، فاختر منها الإجابة الجيدة وقلها، واحتفظ بالخبيث منها حبيسا في نفسك."
نصائح "آني"

By : mo7ammed 3zizy
azizy.1988@hotmail.com

٣ - طريقك نحو تواصل أفضل
يعني هيخليك تعرف تتعامل مع الناس أفضل..
من المعروف إن أساليب الاتصال عندنا بتعتمد على الكلام إلى جانب حاجات كتير تانية (هنبقى نقولها).. فالكلام بيخليك تقدر تقنع / تسعد / تضايق أي حد..
لو كنت مثلا متخانق مع أي حد.. لو اتصرفت بإيجابية وقلت له كلمتين حلوين هتقدر ببراعة تكسبه في صفك تاني!

"انطلق بعد شجار مرير وتصافَ مع من كان لك خصما، فمثل هذه الأحاسيس هي التي تقوي الحب."
"كامجني" و"بتاح حتب"

لو واحد بيتناقش معاك في موضوع قدام الناس، ولاقيت إنه قاعد يقول كلام مستفز ومش مضبوط.. اعرف إنه بيحاول يشدك معاه للمستوى اللي هو بيتكلم بيه.. لكن لو اتصرفت بإيجابية وسيطرت على مشاعرك واتكلمت بكل هدوء ومن غير غلط، ده هيخليك تنتصر في المجادلة دي وهيخلي الناس تحترمك.. وهو منظره هيكون وحش قويييييي!

"إذا وجدت رجلا مساويا لك يتجادل ,وأثار حديثه السوء فلا تسكت، بل أظهر حكمتك وحسن أدبك، فإن الناس سيثنون عليك ويحسن ذكرك عند العظماء".
حكم "كامجني" و"بتاح حتب"

مممم... الغضب......الغضب ده يا جماعة أكتر عدو بيبوظ أي ترتيب بنعمله هنا.. بيبوظ أي برمجة في برمجة الدماغ.. فخلي بالك منه.. ماتخليش الغضب يشدك ويخليك تعمل حاجات إنت مش عايز تعملها أصلا.. هتقاطع الناس وهي بتتكلم أو تتطاول عليهم في الكلام أو حتى تقوم بتصرف -فعلا فعلا - لما تفوق هتندم إنك عملته.

"حذار من أن تقاطع أحدا وهو يتكلم، وإياك أن تجيب وأنت في فورة الغضب."
حكم "كامجني" و"بتاح حتب"

<u>قوتك في كلامك ...</u>
لو كنت بتتكلم كويس الناس هتنظر ليك نظرة عظيمة.. اقرأ كتير وزود حصيلتك اللغوية واعرف أكتر.. لأن كلامك لو كان قوي إنت كمان هتكون قوي.. لو كنت مقنع ومثقف وعارف كتير وبتعرف توصل للناس أفكارك، يبقى أكيد هتكون قائد في مجالك !

"كن مفتنا في الكلام، قديرا فيه، مالكا لناصيته، حتى يعلو شأنك، وينبه ذكرك، فقوة المرء في لسانه. والكلام أقوى من الحرب والقتال"
أقوال من التعاليم الموجهة للملك" مري كارع"

تعرف بقى؟؟ فيه أخلاقيات مهمة جدا قالها لك الفرعوني.. أخلاقيات مهمة جدا لازم نقعد كلنا كده مع بعض ونسمعها وننفذها.. لأنها مهمة قوي قوي...
سمعنا يا عم..

"لا تفضح إنسانا عرض عليك أمرا لتحكم فيه، فكون رأيك في نفسك واجعل الحسن منه على لسانك، أما القبيح فاخفه في بطنك."

"لا تخالط الرجل الأحمق. ولا تقترب منه لتحادثه، واحفظ لسانك سليما عندما تجيب على رئيسك، ولا تذمه، واحذر الاندفاع في الإجابة. فالإنسان يبني ويهدم بلسانه."

"لا تتحدث بالإفك والبهتان فإن الكذب يمقته الله، وأكبر شيء يكرهه الله هو النفاق."
تعاليم "أمنوبي"

"كن صريحا ولا تخفِ من أعمالك شيئا، بل صارح بها رئيسك في مجلسه حتى ولو كان يعلم بها، فلا يضر المرء أن يقال له: هذا شيء أعلمه"

"إذا كنت حاكما فكن عطوفا متأنيا عندما تسمع شكوى المظلوم. ولا تجعله يتردد في أن يقول لك ما في دخيلة نفسه، بل كن رفيقا ولحاجته قاضيا، ولظلمه مزيلا رافعا."

"اجعله يسترسل في كلامه على سجيته حتى تقضي حاجته التي أتى من أجلها إليك. فإنه إن تردد في أن يفضي لك بما في قلبه قيل: إن القاضي يظلم من لا يستطيع رد الظلم عن نفسه. لكن القلب الحاني العطوف يستمع ويصغي عن رغبة."
"كامجني" و"بتاح حتب..."
نلقاكم في العدد القادم بقى.. بس من غير فراعنة

كيف تتكلم مع الناس؟؟

عنوان غريب مش كده؟؟
سؤال؟:
عمرك لاقيت إنك مش عارف تتواصل مع حد معين؟؟ رغم إنك فعلا عايز تكلمه؟
لاقيت مرة واحد مابتحبش تتكلم معاه خالص؟؟ كده لله في لله؟؟
هل مرة لاقيت إنك مش عارف تبيع سلعتك للزبون بتاعك رغم إنك حاولت بكل إخلاص؟
أكيد أيوه.. مش كده؟

طيب ..هنتكلم النهارده عن حاجة من الحاجات اللي هتفيدك في التواصل مع الناس بصورة أفضل.. والحاجة دي اسمها) التحدث بإيجابية..(في البداية عايز أوضح لك حاجة مهمة جدا عن عقلنا اللاواعي ..

هنعرفها من المثال الصغير ده:
هاقول لك جملتين عايزك تركز فيهم قوي وتنفذ اللي فيهم:
ماتفكرش في **وردة حمراء!!**
ها ها ها.. ينفع؟ طيب خد دي كده:
ماتتخيلش **سيارة سوداء!!**
ها؟ خدت بالك من اللي حصل ده؟؟ أكيد أكيد فكرت لا إراديا في **الوردة الحمراء** وفي **السيارة السوداء** كمان..

إيه اللي حصل ده؟
اللي حصل يا جماعة إن العقل اللاواعي بتاعنا مابيسمعش الكلام قوي.. ببساطة بياخد الجملة ويقعد يفكر فيها كلمة كلمة عشان يقدر يستوعبها.. فعشان تفهم الجملتين اللي فاتوا كان لازم العقل اللاواعي بتاعك يتخيل **الوردة والسيارة السوداء!**

يعني إيه؟؟ يعني لو عايز أأثر على العقل اللاواعي للشخص اللي باتكلم معاه، ومش عايزه يفكر في **وردة حمراء** ..يبقى لازم الجملة مايبقاش فيها **وردة حمراء** ..صح كده؟؟
طبعا المسألة مش مسألة **وردة حمراء وسيارة سوداء ..**

عشان تفهم قصدي اقرا الأمثلة دي:
البائع :الأسعار بتاعتنا مش غالية.. احنا مش حرامية ونصابين !
الجملة دي غلط تماما وهتأثر في اللاشعور بتاع الزبون.. هيلاقي نفسه ببساطة (مش مستريح) للصفقة دي، ومش لازم يكون عارف ليه.. لكن احنا عارفين طبعا..
جملة (مش غالية) دي هيركز اللاشعور على كلمة (غالية) لا إراديا.. والجملة التانية (احنا مش حرامية ونصابين) هيفهم منها إنهم (حرامية ونصابين) !
يبقى المفروض البائع يقول مثلا: أسعارنا مناسبة جدا ..احنا يهمنا ثقة العملاء!

نفهم من كده إيه؟؟
نفهم إن إنت لو عايز تأثر في اللي قدامك بحاجة، يبقى لازم تستخدم الكلمات الإيجابية المناسبة اللي تخلق جو من الراحة في نفسه.. زي (رائعة) و(ثقة) في المثال اللي فات... واهرب من الكلمات السلبية زي (غالية) و(حرامية ونصابين) حتى لو نفيتها.. زي ما عرفنا مع بعض ..

مثال:

الطبيب :ماتخافش.. الحقنة مش بتوجع خالص .
ههه.. إيه رأيك في المثال ده؟؟
يلاً مع بعض نطلع الكلمات السلبية:
أول كلمة سلبية هي (ماتخافش).. دي هتخليه يخاف أصلا لأننا ذكرنا الخوف..
ثاني كلمة سلبية هي (مش بتوجع).. دي هتخليه يتخيل الألم والوجع..
يبقى المفروض يقولها ازاي؟؟
الطبيب: اطمئن.. هتحس براحة بعد ثواني! (ملاحظ إننا ماذكرناش كلمة "حقنة "أصلا) ؟
(ملحوظة: كتجربة شخصية، لكل الأطباء اللي بيقروا الموضوع ده.. التكنيك ده أفادني كتير جدا - كطبيب أسنان - في إقناع المريض بأخذ الحقنة.. تجنب الكلمات السلبية زي: ماتخافش- ماتقلقش– زي شكة الدبوس... كلمه يا دكتور عن الراحة والشفاء وإن حقنة البنج مريحة لأنها حقنة بنج أساسا.. خدت بالك؟ ببساطة لأن هي دي الحقيقة، بس المهم هنوصلها له بأي طريقة؟)

مثال:
البنت لخطيبها: ماتقلقش يا حبيبي.. عمري ما هاخونك أو أكرهك !!!

طبعا كلنا حسينا بصدمة من الكلام ده.. لكن احنا عرفنا ليه.. عشان الكلمات السلبية زي: ماتقلقش- هاخونك – أكرهك!!!
المفروض الجملة دي تتقال كده:
البنت لخطيبها: اطمئن يا حبيبي.. أنا مخلصة لحبنا وهافضل أحبك على طول!!
شايف الجمال اللي في المعنى؟؟ مع إننا ممكن نلاحظ ببساطة إن الجملتين لهم نفس المعنى...
نستفيد من الكلام ده إيه بقى؟؟

نخش على الحكمة بتاعة النهاردة
مهم جدا معنى الكلام الذي نقوله.. والأهم هو: كيف نقول هذا المعنى..
استخدم **كلمات إيجابية** دائما في حياتك.. ولاحظ الفرق الذي سيحدث في علاقاتك مع الناس..

واعرف الحقيقة دي.. الناس اللي بيستخدموا كلمات سلبية كتير في كلامهم، الناس بتبتعد عنهم ومش بتحب تتكلم معاهم.. افتكر حد مش بتحب تتكلم معاه.. يا ترى إيه السبب؟؟ بيشتكي دايما من الظروف؟ بيشتم كتير؟ بيثير الإحباط؟؟ ركز في كلامه هتلاقي الكلمات اللي قلنا عليها.. الكلمات (السلبية)

على عكس الناس اللي الناس بتحب تتكلم معاهم ..فكر في واحد بتحب تتكلم معاه وبتستمتع بكده.. مبتسم؟ متفائل؟ بيهون على الناس اللي حواليه مشاكل الحياة؟ ركز في كلامه هتلاقي الكلمات اللي بنقول عليها: الكلمات (الإيجابية) قبل ما نختم بقى تعالوا نلعب لعبة :

تمرين:
اختار الجمل والكلمات الإيجابية اللي توصل المعنى بصورة صحيحة، وحط قدامها علامه (صح)

- أنا مش عبيط ..أنا فاهم كل حاجة صح ولا غلط
- خليك ذكي وركز معايا. صح ولا غلط
- الجو النهارده كويس صح ولا غلط
- يا باشا البضاعة بتاعتي مش بتعفن بسرعة! صح ولا غلط
- ماتقلقش.. الموضوع بسيط! صح ولا غلط
- هابطل السجاير، واكون إنسان جديد! صح ولا غلط
- البارفان ده ريحته مش وحشة خالص.. بالعكس! صح ولا غلط
- ماتفتكرش إن صحتي راحت.. أنا زي الفل. صح ولا غلط
- مش هاخذلك يا معلم !صح ولا غلط
- أنا إرادتي قوية جدا.. ثق في كده! صح ولا غلط
- ماتبقاش غبي يا بني.. فتح مخك معايا! صح ولا غلط
- أحبك! صح ولا غلط
- طبعا حليت الواجب كله لوحدي.. إنت فاكرني باكدب؟ صح ولا غلط

كفاية كده؟؟
حلها بقى بروقان واعرف إنت بقيت متحدث إيجابي ولا لأ.. مرن نفسك من النهارده على إن كلامك يكون إيجابي.. ولاحظ الفرق اللي هيحصل في حياتك...

ماشي يا جماعة ..حط بقى مرادفات(**إيجابية**) للجمل (السلبية) اللي فاتت لو حبيت.... وورينا شطارتك يا بطل..

ونلتقي العدد القادم من :
برمج عقلك

إعــــــادة تأطير!

كتابة : د. شريف عرفة

إيه العنوان الغلس ده؟
لعلمكم هو ده أغلس عنوان فعلا من أول ما بدأنا السلسلة دي.. لكن أعمل إيه بقى؟؟ ازاي أقول على(**إعادة التأطير**)غير إنها(**إعادة تأطير**) ؟؟ مالهاش حل يعني..

إيه **إعادة التأطير** دي بقى؟؟
ده مبدأ مهم قوي في البرمجة اللغوية العصبية ..وبيها ممكن نحل مشاكل كتير جدا بتواجهنا في حياتنا العملية..

معنى **إعادة التأطير**
إعادة التأطير أو REFRAMING يعني لغويا إننا نحط اللوحة بتاعتنا في برواز جديد علشان نشوفها بشكل مختلف..
يعني نشوف الحاجة اللي عندنا (في ضوء مختلف) علشان نشوفها بطريقة مختلفة..

زي ما اتفقنا في الحلقات اللي فاتت إننا احنا اللي بنحكم على الأشياء.. احنا اللي بنحط المعاني للأشياء.. زي المثال بتاع دبلة الخطوبة اللي قلناه قبل كده.. لو اتنين بصوا لدبلة.. إيه أحاسيسهم ناحية الدبلة دي؟؟

لو واحد ناجح في خطوبته هتفكره الدبلة بالسعادة.. لو واحد فسخ خطوبته هتفكره بالألم والحزن...
مع إن الدبلة هي الدبلة.. لكن نظرتنا ليها هي اللي خلتها تأثر فينا بطريقة مختلفة..
إعادة التأطير بقى هي إننا نغير النظرة لأي شيء أو موقف أو شخص.. علشان نستثير في داخلنا الشعور الإيجابي اللي احنا محتاجينه في حياتنا..

إيه ده.. هو ينفع؟؟
أيوه طبعا ينفع.. مش قلت لكم برمجة دماغ؟؟

تطبيقات **إعادة التأطير** : هي إننا ننظر لأي حاجة بشكل مختلف.. وبكده نقدر نشوفها أفضل ونتخلص من الطاقة السلبية اللي جوانا ناحيتها.

مثال:
واحد صاحبنا خطيبته لم تتصل به اليوم.. أكيد فيه أفكار كتير ممكن تدور في ذهنه ساعتها..

- أكيد بتحضر لي مفاجأة !
- دي بطلت تحبني!
- أكيد حصل لها حاجة!
- بيتهم ولع!
- حماتي في المستشفى!

دي أمثلة من الأفكار اللي ممكن تيجي على بال صاحبنا ده.. طيب.. كل فكرة من دول عملت فيه إيه؟؟
أكيد بتحضر لي مفاجأة............. فكرة أصابته بالسعادة.
دي بطلت تحبني............ فكرة أصابته بالإحباط.
أكيد حصل لها حاجة ....فكرة أصابته بالقلق.
بيتهم ولع.................... فكرة أصابته بالخوف .
حماتي في المستشفى......... فكرة أصابته بالحزن (أو الفرح.. حسب)!!

عايز أقول إيه هنا؟؟
عايز أقول إن القلق والمشاعر السلبية اللي بنشعر بيها.. بيكون سببها مش الظروف الخارجية المحيطة.. لكن سببها هي الطريقة السلبية اللي بنفكر بيها طول الوقت..
يعني موقف زي اللي فات ده.. هو نفس الموقف لكن الأحاسيس الناتجة عنه بتختلف حسب طريقة تفكيرك: سعادة، إحباط، قلق، خوف، حزن، فرح..
مع إن هو نفس الموقف !!!
صح؟؟

يبقى زي ما اتفقنا قبل كده: السعادة مالهاش علاقة بالظروف المحيطة خالص.. ليها علاقة بطريقة تفكيرنا ونظرتنا لهذه الظروف..
الأفكار ليها قوة بتتحكم فينا عشان كده لازم نراقب أفكارنا..
إعادة التأطير بقى هي إننا ننظر للموقف بطريقة أخرى تقضي على مشاعرنا السلبية دي..

مثال:
عن مثال لـ(هاري ألدر وبيريل هيذر) في (NLP IN 21 DAYS)
رئيسك في العمل دايما بيتعمد التقليل من شأنك أمام الزملاء.. يجب أن تتحمله طبعا ولا يوجد ما يمكن عمله –هترد عليه يعني؟؟ -وفي كل مرة بيعمل كده بيخليك متضايق طبعا..

ما الحل؟؟؟
الحل هو **إعادة التأطير** ..وهو واقف بيزعق لك فكر في الموقف بطريقة مختلفة:
أكيد عنده عقد نقص بيطلعها عليك!..
أكيد مراته بتضربه في البيت عشان كده جاي متضايق!
أكيد عنده مرض خطير وهيموت خلال أيام.. يا حرام!
عانى من طفولة بائسة عشان كده عايز يثبت نفسه!!
أكيد الراجل ده بيحبك ومابينامش الليل من حبك.. لكن بيحاول يداري مشاعره بالزعيق ده!!
الراجل ده عنده ديل مخبيه تحت البنطلون، وهو بيهزه دلوقتي!
عنده مرض عقلي وعلاجه إنه يزعق لك إنت من حين لآخر!
زي ما إنت شايف في المثال ده.. مش لازم **إعادة التأطير** يبقى حاجة منطقية أو عقلية... ممكن تكون خيالية ولا تخضع للمنطق أصلا.. لكن إيه الإحساس اللي أثارته فيك؟؟
نفس الموقف اللي بيحصل لك كل يوم ..المدير بيزعق لك.. لكن مع **إعادة التأطير** بدل ما تشعر بالضيق والقلق واللي هينعكسوا على شغلك.. قدرت إنك تتحكم في القلق وتستبدله بمشاعر إيجابية لطيفة زي: الشفقة، السخرية، السعادة، المرح، تقدير الذات ....إلخ..
اتدرب على الموضوع ده في أي موقف بيخليك تشعر بالقلق والضيق... عشان تستبدله بمشاعر تخلي حياتك أسعد.. وتخليك تقدر تواصل مهامك في الحياة...
القلق مالوش علاقة بالظروف المحيطة.. القلق له علاقه بمخنا اللي شغال ليل نهار يفكر في بلاوي!! يا ترى الأولاد اتأخروا ليه؟؟ يا ترى نتيجة الامتحان إيه؟؟ يا ترى.. يا ترى ...
شفت؟؟

يبقى لما نتحكم في طريقة تفكيرنا السلبية هنقدر نخلي حياتنا أسعد.. مهما كانت الظروف اللي حوالينا.. فيه ناس أغنياء تعساء وفيه ناس فقراء سعداء.. إذن المقياس هو إنت نفسك وطريقة نظرتك للأشياء.. مش الظروف اللي حواليك..

إلى اللقاء في حلقة قادمة مع برمج عقلك..
نلتقي بعد الفاصل!!

واثق من نفسك؟ (1)

سؤال:
هل ساعات بتحس إنك أقل كفاءة من شخص معين؟
هل ده بيديك نقص في الثقة؟؟
هل جربت الإحساس ده فعلا؟؟
هل عندك **ثقة تامة في ذاتك؟** ولا ساعات الثقة دي بتخونك؟
بيحصل ساعات مش كده؟
تعالوا نعرف القصة من أولها...

الثقـــــة

الثقة في النفس مش ثابته وغالبا بتتأثر بالظروف اللي حوالينا ... يعني مثلا صحيت من النوم لاقيت الجو كويس ولاقيت تقدير من (والديك- شريك حياتك- جيرانك...) ولاقيت الناس كلها مبتسمة في وشك.. أكيد هتشعر بالثقة وإنت نازل من بيتكم.. صح؟ لأنك هتحس إن لك دور مهم في حياة الناس دي...
لكن لو نزلت لاقيت واحد طرطش مية من الدور السابع وإنت ماشي في ال****.. هيكون إحساسك إيه؟ هل ثقتك هتفضل زي ما هي؟؟

مثال:
"أحمد" كان متعود يروح النادي كل يوم يلعب اسكواش.. وكان بيغلب كل منافسيه وكان ده مصدر فخره.. لكن في يوم حصلت له إصابة في الرباط الصليبي والدكتور نصحه مايمارسش الرياضة دي تاني ..هل لما يقابل الناس اللي كانوا بينافسوه في الاسكواش، هل هيتعامل معاهم بثقة زي الأول؟

كيف تزيد الثقة في ذاتك؟
أولا لازم نعرف إن الثقة دي مش ثابتة زي ما قلنا.. يعني الطبيعي إن ثقتك النهارده مش زي بكره مش زي بعده.. المعدل بيطلع وينزل.. ده الشيء الطبيعي.. اللي احنا بنعمله هو إن الثقة دي تبقى مرتفعة طول الوقت.. ممكن تنخفض شوية.. ساعتها تنفذ الخطوات اللي هنقول عليها دي...

خطوات زيادة الثقة..

١ - ابحث عن نقاط القوة..

فيه حاجة ظريفة جدا مخنا بيعملها...
لو فيه حاجة إنت متفوق فيها، غالبا بتحس إنها شيء عادي وبديهي بالنسبة ليك.. وإن أي حد ممكن يعملها.. فممكن ماتحسش إنها نقاط قوة عندك أساسا..
مثال:
لي صديق اسمه "حسام".. كان متعود يكتب قصص ساخرة من واحنا في المدرسة.. وكان مستوى القصص دي رائع في رأيي..
مرت الأيام وبقيت رئيس قسم في جريدة مشهورة وبقيت مسئول عن خريطة النشر.. طبعا اتصلت بيه وطلبت منه يكتب لنا قصص علشان ننشرها في القسم بتاعنا...
عارفين عمل إيه؟
رفض!!
قال إنه مش موهوب قوي وإنه مايستاهلش ينشر في جريدة كبيرة زي دي.. وقال إن دي فرصة أكبر منه!!
طبعا فضلت أزن على دماغه وأتبع **إستراتيجيات التفاوض** (هاحكيها ليكم في أعداد قادمة) واقتنع في النهاية..
ونشرت له أول قصة ليه ..
عارفين كانت إيه النتيجة؟
لما رحت الجريدة بعدها لاقيت الجميع معجبين بقصته وأسلوبه.. لحسن الحظ كان معايا "حسام" ساعتها وسمع كلام الناس عن أعماله...
أكيد متخيل الثقة اللي هو كان حاسس بيها... صح؟
عايز أقول إيه؟
اللي عايز أقوله هو إنك لازم تبحث عن نقاط القوة اللي عندك.. ممكن تكون نقاط القوة دي حاجات إنت حاسس إنها عادية وإن ممكن أي حد يعملها..
لو فيه نقاط قوة إنت عارفها أصلا.. ابحث عن غيرها.. ابحث عن الحاجات اللي إنت بتعملها عادي جدا وممكن ناس كتير حواليك مش عارفين يعملوها.. اعرفها مهما كانت بسيطة ...
اكتبها واقراها بتمعن ..عملية كتابتك ليها بترسخ المعتقدات دي في ذهنك أكتر..
اكتب نقاط قوتك في هذه المساحة.. خذ وقتك وفكر.. ثم اكتب هذه الأشياء مهما كانت صغيرة في نظرك.. هل تنشر البهجة في قلوب الأصدقاء؟ هل تحب مساعدة الآخرين؟ ما هوايتك؟؟ ماذا تجيد؟؟ بماذا تتميز؟؟
اكتب كل هذه النقاط هنا لأنها ستساعد على إكسابك الثقة والقوة.................نقاط تميزي هي :

By : mo7ammed 3zizy azizy.1988@hotmail.com

٢ - ركز في نقاط القوة :

فيه قانون في العقل الباطن اسمه (**قانون التركيز**) قلناه قبل كده لو فاكرين..
القانون ده بيخليك لو ركزت على حاجة هتغطي على الحاجات التانية وهتنمو وتزيد...
مثال:
اوصف شخص إنت بتكرهه ..
إيه اللي حصل هنا؟
إنت بتكره الشخص ده فمركز على الجوانب السيئة اللي فيه.. في حين إن أكيد فيه جوانب كويسة.. أكيد يعني.. عمره ما جامل حد؟؟ عمره ما ابتسم في حياته؟؟ عمره ما ساعد حد في حياته؟؟ أكيد عمل حاجات كويسة إنت عارفها بس الحاجات دي مش جاية على بالك لأن **(قانون التركيز)**خلاك تركز على الجوانب السلبية بس ..

بعد ما عرفت نقاط القوة اللي عندك، ركز انتباهك عليها.. خليها دايما في بالك وإنت بتتعامل مع أي حد أو في أي موقف في حياتك.. لما تركز في النقاط دي هتلغي نقاط الضعف اللي عندك... لو" **محمد علي كلاي** "ركز على إنه مش عبقري زي" **أينشتاين** "كان أصابه الاكتئاب**!!** لكنه ركز على نقطة قوته واللي خلته يتفوق في مجاله.. لاحظ إن كلمته الشهيرة كانت ! "I'm the greatest" :
مفيش حد كامل في الدنيا دي.. اللي عنده فلوس ممكن يكون ناقصه شخصية جذابة.. ممكن واحد عنده قصر يزعل إنه ماعندوش جزيرة.. واللي عنده جزيرة يزعل إنه ماعندوش اتنين.. واللي عنده جزيرتين ممكن يزعل عشان ماعندوش سلطة مثلا زي الملك الفلاني... لو الناجحين بيفكروا كده ماكانوش اتقدموا خطوة ...
ركز في اللي عندك وخليك مؤمن بيه وبقوته.. هيوصلك للثقة التامة في النفس..
لكن لو ركزت على نقاط ضعفك ده هيكون الحاجة اللي بتشدك لورا وتعيق تقدمك.. وتدمر ثقتك في نفسك..
الاختيار في إيدك إنت!
نقاط قوتك أهي : راجع الكلام اللي انت كتبته
اقراهم بتمعن.. حطها في محفظتك - في درجك - في شنطتك أو علقها في غرفتك..
وجود النقاط دي أمامك وقراءتها بترسخ المعتقدات دي في ذهنك أكتر..
وارجع هنا اكتبهم تاني لو حبيت تعدل حاجة...

٣ - التقدير ..

كلنا محتاجين للتقدير.. فاكر لما كانوا بيصفقوا لك في الفصل؟ فاكر لما نجحت وأهلك كانوا فرحانين بيك؟
إحساس رائع مش كده؟
كتير مننا الدافع الرئيسي وراء حياتهم هو البحث عن التقدير.. عايزين الناس تحترمنا -تفخر بينا- تعجب بينا طول الوقت.. صح؟
طيب.. ده شيء جميل جدا ومطلوب.. لكن فيه مشكلة بقى..
سؤال:
ماذا لو لم تجد التقدير المطلوب بعد أن أنجزت شيئا مهما؟
ماذا لو توقف أحدهم عن تشجيعك ومساندتك؟
هل ستستمر في الإنجاز والنجاح بنفس الدرجة؟
هي دي المشكلة.. إنك بكده تكون ربطت نجاحك بظروف خارجية مالكش تأثير عليها.. بقيت كده عامل زي الريشة في مهب الريح.. تجيبك شمال تجيبك يمين.. مطرح تقدير الناس ما يوديك**!!**
لو توقف التقدير من الآخرين ممكن تتوقف عن الإنجاز وتفقد الثقة في نفسك ..
طيب إيه العمل بقى في المعضلة دي؟
فيه حل عبقري يعتبر خدعة للعقل الباطن.. عشان يخليك ماتحتاجش التقدير من الآخرين ...(وزي ما إنتم عارفين، فيه طرق بنخدع بيها العقل الباطن عشان يخلينا نحس بالأحاسيس اللي احنا نقررها.. إنتم لسه شفتم حاجة) ؟

طريقة خداع العقل الباطن كي نتوقف عن طلب التقدير الذاتي من الآخرين :
الطريقة دي بسيطة جدا وهتخليك يبقى عندك اكتفاء ذاتي من التقدير ومش هتكون محتاج تشجيع طول الوقت من حد..
الطريقة بسيطة جدا وممكن تستهيفها.. لكن مش ممكن تتخيل مدى تأثيرها ..
الطريقة دي هي:
إيه ده؟ أنا طولت عليكم.. نكمل المرة الجاية إن شاء الله..

واثق من نفسك؟ (2)

نكمل مع بعض الطرق اللي بيها ممكن تحصل بيها على **الثقة في الذات** وتخليك متحكم في حياتك وتقضي على أحاسيسك السلبية..
(دي الحلقة التانية لو ماكنتش قريت الأولى إنصحك ترجع وتقراها ..)

٣ - **التقدير..**

سؤال:
فاكر لما كانوا بيصقفوا ليك في الفصل؟ فاكر لما نجحت وأهلك كانوا فرحانين بيك؟
إحساس رائع مش كده؟
كتير مننا الدافع الرئيسي وراء حياتهم هو البحث عن التقدير.. عايزين الناس تحترمنا -تفخر بينا- تعجب بينا طول الوقت.. صح؟
كلنا محتاجين للتقدير عشان نشعر **بالثقة في الذات** ..صح؟
طيب.. ده شيء جميل جدا ومطلوب.. لكن فيه مشكلة بقى..

سؤال:
ماذا لو لم تجد التقدير المطلوب بعد أن أنجزت شيئا مهما؟
ماذا لو توقف أحدهم عن تشجيعك ومساندتك؟
هل ستستمر في الإنجاز والنجاح بنفس الدرجة؟
وقفنا المرة اللي فاتت لحد هنا.... وقلنا إن فيه طريقة نخدع بيها العقل الباطن علشان مانحتاجش التقدير من الآخرين ومانخليش **ثقتنا** في نفسنا تحت تصرفهم..

أسلوب :المكافأة!!
لما تعمل حاجة كويسة وتحس إن إنت أنجزت.. كافئ نفسك!!..
أيوه.. هات لنفسك بوكيه وردا!..
اعزم نفسك على مطعم بتحبه!..
هات هدية تكون نفسك فيها!..
بس كده!!
ممكن تقول: إيه العبط ده؟ ده كلام فاضي ..أنا مش مقتنع..
استنى بس اسمعني.. ممكن تهدّي نفسك وتسمع أنا عايز أقول لك إيه ولو عايز تمشي امشي.. أوك؟

أيوه كده هدّي نفسك.. اسمع بقى..

الطريقة دي لها **فوائد رائعة** ..منها:

١) **مش هتحتاج تقدير من الآخرين لأن التقدير إنت هتديه لنفسك !**
العقل الباطن محتاج تقدير.. وإنت هتديهوله.. هو مش بياخد باله من الحاجات دي..
٢) **الدوافع للنجاح هتكون بكده داخلية مش خارجية!**
الدوافع للنجاح لما بتكون داخلية بتكون أقوى وتأثيرها مستمر (هنشرح الدوافع بالتفصيل في حلقة قادمة(
٣) **رجة التقبل الذاتي هترتفع!**
هتقدر تتقبل نفسك أكتر وتتصالح مع ذاتك...
الموضوع ببساطة ومن غير مصطلحات وكلكعة: لما تعمل حاجة كويسة كافئ نفسك.. دلع نفسك يعني!!
ولا تهتم برأي الناس ..خليك فاكر إن رأي الناس فيك لا يدل عليك ..المهم هو رأيك إنت في نفسك ..
وشوف النتيجة بنفسك.... وماتنساش تدعي لي !
٤) **المقارنة :**
الحصول على **الثقة** شيء مطلوب طبعا.. لكن فيه ممارسات بنعملها بتدمر **الثقة** دي تماما.. ومن أهم الممارسات دي إننا دايما بنعمل مقارنات بينّا وبين الناس الأعلى مننا ..
المقارنة بالناجحين مهمة لو كانت هدفها التحفيز.. لكن لو زادت لدرجة إصابتك بالإحباط، فكر فورا في حد أقل منك.. روح قابله واتكلم معاه.... قارن بقى بينك وبينه عشان تعرف النعمة اللي إنت فيها!!
٥) **التكلم مع الذات:**
العقل الباطن عامل زي جهاز الكمبيوتر بالضبط.. أي معلومات بتديها ليه بيتبرمج عليها ويتصرف على أساسها..

تمرين:
كرر جواك الجمله دي:
أنا فرحان - أنا سعيد – أنا طاير من الفرحة...
راقب إحساسك.. حاسس بإيه؟
أكيد حاسس بشوية انبساط وممكن كمان تكون ابتسمت..

القصة هي إن أي حاجة بنقولها أو بنرددها، العقل الباطن بيتبرمج عليها لا إراديا ويتصرف على أساسها.. يعني لو كنت في حياتك بتكرر كلمة: أنا فاشل - انا غير كفء - أنا مش نافع..... العقل الباطن مش هيخذلك وهينفذ ليك الأوامر دي بالحرف!!!!

بعد ما تقول كلمة (أنا....) احذر من الكلمة اللي جاية بعدها.. لأنها بتعتبر أمر للعقل الباطن إنه ينفذها ويقرنها بشخصيتك.. ماتكررش إنك عديم الكفاءة والخبرة والحاجات دي.. لأن الكلمات دي نفسها هي السبب في انعدام **الثقة**..

استبدلها بحاجات إيجابية سواء في كلامك مع الناس أو كلامك بينك وبين نفسك.. استبدلها بحاجات زي: أنا **واثق** من نفسي - أنا أستحق - أنا قوي....
ولاحظ تأثيرها في أي موقف ..
..أهم حاجة إنك تدي نفسك تأكيدات لغوية تديك **ثقة** في نفسك..
والموضوع ده ناقشناه بالتفصيل قبل كده ..

٦) **إعادة التأطير :**
فاكرين العنوان الغلس ده؟ أيوه دي طريقة مهمة عشان تنظر للواقع بطريقة تخليك تزيد من **ثقتك بنفسك**..
دي خطة **الثقة** اللي حضرتها ليكم.. مش لازم تستخدمها بالترتيب.. استخدمها كلها في نفس الوقت أو واحدة واحدة.. براحتك .. المهم إنك تجربها وتعرف تستخدمها في الوقت المناسب...
موضوعنا خلص؟
لأ لسه ..فيه حاجات تانية ممكن تعملها عشان تزيد **ثقتك في نفسك** ..منها الطريقة اللي ماحدش قالها على النت قبل كده -على حد علمي-.. عشان فيها عمق وهتدخل جوه نفسك وتظبط حاجات!!

الطريقة دي اسمها (**الرابط - التثبيت**) أو ..(**anchoring**) هي ليها أسماء كتير بس هاشرحها ليكم بالتفصيل في حلقة منفصلة تماما ..

التكنيك ده يقدر يخليك تستدعي المشاعر اللي إنت عايزها في الوقت المناسب ..

عايز **ثقة** في المواقف الصعبة؟

عايز سعادة في المواقف الكئيبة؟

يبقى لازم تقرأ الحلقة القادمة **......**

بتكلم نفســك أزاى؟؟؟

هل تعلم.. إننا كلنا بنكلم نفسنا؟؟
طبعا مش قصدي نقف قدام المراية نكلم نفسنا زي في الرسمة كده.. باهزر طبعا..
لكن أقصد الحوار اللي بيحصل بينك وبين نفسك وإنت قافل بقك.. فاهم حاجة؟؟

تعالوا نخش في الموضوع ..

لم تأتِ خطيبة" زكي" لزيارته في عمله كالعادة.. وكلمها على الموبايل فوجده مغلقا.. فدارت في ذهنه هذه الأفكار:

لماذا لم تأتِ؟!
أكيد متضايقه مني!
متضايقة ليه؟
أكيد لا تحترمني ولا أمثل لها أي أهمية!
لماذا أغلقت هاتفها؟
لأنها لا تبالي بي ولا تريد أن أكلمها لأنني أسبب لها إزعاجا!
إنها لا تحبني!
أنا لا أمثل لها أية أهمية!
حسنا.. أنا أكرهها ولن أتصل بها !!
وسأتشاجر معها كذلك!!

هل لاحظت تسلسل الأفكار التي جالت بخاطره؟؟
لم يحدث أي حوار فعلي بينه وبين خطيبته لتخبره بسبب تأخرها ..تسلسل أفكاره قاده لافتراضات معينة لا ذنب لها فيها أصلا!!

من الممكن أن تكون قد تأخرت لأنها تحضر له مفاجأة، وهاتفها مغلق لأن بطاريته قد نفدت.. ممكن طبعا!!

إيه اللي حصل هنا؟
اللي حصل حاجة اسمها: الحوار الداخلي..

<u>الحوار الداخلي</u>
هو الحوار الذي يدور في ذهن كل منا.. قد نتخيل أننا نكلم شخصا ما ونفترض أنه سيجيب بطريقة معينة قد تؤثر على حكمنا عليه.. أو أننا نجري حوارا بيننا و بين أنفسنا نفترض فيه افتراضات سلبية أو إيجابية.

<u>حكمة:</u>
احذر الحوار الداخلي السلبي، واحذر تأثيره..

حين نتخيل حوارا مع شخص.. فهذا الحوار الوهمي قد يؤثر في حكمنا عليه فعلا ..لذلك حاول أن تفهم الشخص ذاته ولا تفترض فيه افتراضات مسبقة.. ولا تفترض دائما الأسوأ في أي موقف..

<u>اقرأ معي هذا الخبر الغريب :</u>
رجل يقتل زوجته لأنها رفضت السهر!
خبر مرعب طبعا.. لكن لو دققنا النظر سنجد أن السبب الرئيسي لهذه الجريمة ليس رفض الزوجة السهر.. لكن الحوار الداخلي للزوج (الذي يعاني مشكلة نفسية غالبا) هو السبب الرئيسي لما حدث..

ما الحوار الداخلي السلبي الذي دار في ذهنه مثلا؟
لم لا تسهر معي؟
لأنها لا تحترمني..
ألا تعرف أنني رجل البيت هنا؟؟
ألا تقدر ما أفعله من أجلها؟
تصرفها هذا يعني إهانة لرجولتي..
يجب أن أثأر لكرامتي...

By : mo7ammed 3zizy
azizy.1988@hotmail.com

في هذا الحوار السلبي افترض أنها أهانت رجولته فأخرج السكين وطعنها (بما أنه يعاني مشكلة نفسية غالبا).. ربما لم تقصد بهذا إهانة رجولته لكن قصدت بهذا الراحة بعد يوم عمل شاق مثلا!!

احذر الحوار الداخلي السلبي.. تعلم كيف تتوقع الأفضل دائما.. اجعل حوارك الداخلي إيجابيا لا سلبيا كي تعيش سعيدا.. هذا هو مفتاح سعادتك مع الناس..

طيب.. ما الحوار الداخلي الإيجابي بقى؟؟
قول إنت بقى ..الدور عليك..
المثالين اللي فاتوا كتبنا مع بعض حوار داخلي سلبي لكل منهما.. اكتب إنت الإيجابي..

لم تأتِ خطيبة" زكي" لزيارته في عمله كالعادة.. وكلمها على الموبايل فوجده مغلقا.. فدارت في ذهنه هذه الأفكار الإيجابية:
حين تأخرت اليوم افتقدتها.. إنني أحبها فعلا..
بالتأكيد تأخرت لأنها تحضر لي خبرا سارا..

أكمل أنت بقية هذا الحوار
لتدرب نفسك على الحوار الداخلي الإيجابي
....
....
....
....
....

رجل عاد للبيت متأخرا فوجد زوجته ترفض السهر..
سيدور في ذهنه هذا الحوار الإيجابي:

لقد أرهقت نفسها اليوم كثيرا من أجلي لأنها تحبني..
لن أجبرها على السهر كي تعرف كم أحبها...

أكمل أنت بقية هذا الحوار
لتدرب نفسك على الحوار الداخلي الإيجابي
....
....
....
....
....

مارس هذا التدريب في كل موقف يمر عليك في حياتك.. تعلم كيف تفترض افتراضات إيجابية تفسر أي موقف يمر عليك.. هل تعلم أن (80 %) من أسباب القلق سببها طريقة تفكيرنا السلبية ولا علاقة لها بما يحدث فعلا؟؟

اجعل كلامك مع نفسك إيجابيا ولاحظ الفرق الذي سيصنعه ذلك لحياتك ولنظرتك للأشياء...

وانتظرونا في العدد القادم من برمج عقلك..............

عن الحــــــب وكـــده!

هل متردد في اختيار شريك حياتك ومش عارف هو مناسب ولاّ لأ؟؟؟
هل مشاكلك زادت مع زوجتك وبتحاول تصلح العلاقة؟؟
هل حاسس إن فيه شروخ في علاقتك مع شريكك؟؟
هل بتحس ساعات إنه مش فاهمك وإنت مش فاهمة؟؟

الحب ..أقوى عاطفة إنسانية على الإطلاق.. مافيش حد يقدر ينكر طبعا..
بيقولوا إن **الحب** أعمى وإن الواحد مش ممكن يفكر لما بيحب.. والاعتماد بيكون على القسمة والنصيب.. وبيقولوا إنك لو حبيت حد مش مناسب فلازم تضحي عشانه مهما كان حجم التضحية.. لأن كلما زادت التضحية كان ده دليل أقوى على **الحب** !!!!!!!!!!!..

هل الكلام ده صح؟؟
الإجابة هي: طبعا **لأ** ..الكلام ده مش صح..
فيه قواعد حطها الباحثين وخبراء العلاقات الإنسانية عشان تنجح أي علاقة.. لكن للأسف احنا ماعندناش أي فكرة عنها.

الدنيا ربيع والجو بديع!!
فيه حكمة أمريكية شهيرة بتقول:
مافيش أي شيء مؤكد في حياتنا غير: الموت والضرايب !!
وأضاف د." فيل":............ والإحباط !
كتاب (Relationships Rescue) :
الإحباط فعلا شيء مؤكد في حياتنا كلها ولازم نتعامل معاه...
هتحبط في العمل مثلا.. في الدراسة.. في البيت.. في ال..****
وأكيد أكيد.. هتلاقي إحباط.. في **الحب**!!

لما بنحب بنلاقي كل حاجة حلوة.. الدنيا ربيع والجو بديع والعصافير بتصوصو حواليك ومافيش أي مشاكل في الحياة.. كله رائع وجميل..
لكن هل الحالة دي بتستمر؟؟
طيب.. عشان نعرف إيه هو الموضوع لازم نتكلم عن مراحل **الحب** :

المرحلة الأولى : مرحلة الانبهار
في المرحلة دي بتكون العلاقة لسه في أولها.. لسه عارفين بعض والكيوبيد لسه رامي سهمه في قلوبهم.

تتميز المرحلة دي بالتالي :
بتشوف الشخص اللي بتحبه على إنه (كامل) ومافيهوش أي نقص.. ظريف ودمه خفيف وبتبقى سعيد وإنت معاه وكده يعني.. باختصار: بتحس إنه (كامل)..والمرحلة دي هي اللي أنتجت كل قصائد الحب والأغاني في التاريخ الإنساني.. لأنها - زي ما احنا عارفين كلنا- أروع ما في العلاقات الإنسانية..
شيء مهم جدا: احذر الارتباط في المرحلة دي !

المرحلة التانية :الاكتشاف
هي مرحلة إنكم تعرفوا بعض أكتر..
بمرور الوقت هتكتشف إن الشخص اللي بتحبه مش كامل زي ما كنت فاكر.. هتكتشف فيه عيوب وحاجات ماكنتش تعرفها.. بل وحاجات بتضايقك كمان.
هل ده طبيعي؟؟
الاجابة: طبيعي تماما.. ولما تلاقي ده بيحصل اعرف إنك ماشي صح..
في المرحلة دي بتختفي الصورة المزيفة الي كنت شايفها في مرحلة الانبهار.. هتشوف الشخص ده على طبيعته وفي الوقت ده تقدر تقرر.
كيف نتعامل مع هذه الاختلافات؟؟
فيه جملة مشهورة جدا بيقولها المحبين في المرحلة دي:
احنا عشان بنحب بعض.. هنتغير احنا الاتنين..
هل ده صح؟
الإجابة : الباحثين بيقولوا: غلط طبعا!!
لنجاح أي علاقة، لازم تحترم اختلاف الآخر وماتحاولش تغيره مطلقا..

بكرر: ماتحاولش تغير شريك حياتك.. حاول تتعايش مع الاختلاف وتوضح له اللي بيضايقك.. بس!!
في المرحلة دي تأكد من إنك عرفت الاختلافات اللي في الشخص ده كويس..واسأل نفسك:

By : mo7ammed 3zizy azizy.1988@hotmail.com

هل لسه بحبه رغم الاختلافات دي؟
هل هاقدر أتعايش مع الاختلافات دي؟؟
هل هيحصل صدام بسبب الاختلافات دي؟؟
هل الصفة دي جزء من هويته وتكوينه؟
طبعا فيه تضحيات في **الحب** ..لكن ما حدود التضحية؟؟

The identity

كل واحد فينا عنده هوية شخصية.. هي اللي بتحسسه بالثقة والإحساس بذاته.. ومن غيرها يفقد تقديره لذاته..
إنت بتنظر لنفسك ازاي؟؟
إنت مين؟
إيه صفاتك؟
كل واحد فينا عنده ثوابته ومبادئه أيا كانت... دينية، اجتماعية، ثقافية..
حاجات ماينفعش تتغير فيه..
واحد ملتزم (هويته): القرب من الله هو طريق السعادة .
واحد متحرر (هويته): لا زم أنبسط قدر الإمكان.. باكره الزعل..
واحد مصلح (هويته):هدفي أصلح البلد..
وكده يعني..
كل واحد له هويته اللي بتحدد نمط حياته..
زي ما قلنا: الاختلاف طبيعي بين أي اتنين بينهم علاقة.. بس أهم حاجة :
الهوية دي ماتكونش متضاربة..
يعني ضحي بأي حاجة إلا هويتك.. لو حد منكم ضحى بهويته هيتعب ومش هيقدر يكمل..

مثال لهويات متضاربة
واحد متشدد - راقصة باليه!!!
عربي مخلص - إسرائيلية بتكره العرب!!
واحد عايز يصلح المجتمع - واحدة عايزة تعيش حياتها!!
كده يعني..
فهمتم قصدي إيه؟

أي خلافات تانية ممكن تتحل..يعني مثلا :
واحد بيحب الكورة - هي بتحب الموسيقى..
هو بيحب القراءة قبل النوم - هي بتحب الفرجة على التليفزيون..
هو بيحب المحشي - هي بتحب الريجيم..
كده يعني ..

دي حاجات مش في صميم الهوية الشخصية للواحد منهم ..كلها حاجات ممكن يوجد لها حل وسط..
لكن ماتحاولش أبدا تغير الشخص التاني زي ما قلنا.. ماتجبرهاش تحب الكورة مثلا. ماتجبريهوش يبطل قراءة ويتفرج على التليفزيون ..

أي حلول وسط زي: إنتِ تتفرجي على التليفزيون وهو قاعد جنبك يقرا!! بس كده ..

نجاح العلاقة بيعتمد على إن : كل واحد يقبل التاني زي ما هو من غير ما يسعى لتغييره.. وهو ده اللي بيسموه ......
the unconditional love .....أو..... الحب غيرالمشروط.

أي خلاف بينك وبين شريكك لو كان فيه أي حاجة (أيا كانت) ممكن تتعايش معاه.. إلا لو اختلاف في (الهوية!!)
ما أهم قيمة في حياتك؟؟
جميل.. لا تتنازل عنها إذن!!
حافظ على هويتك وماتضحيش بيها واسأل نفسك: لو ماغيرتش هويتي أو هي غيرت هويتها.. هل هتستمر العلاقة؟؟

لو إجابتك هي: نعم..
يبقى ألف مبروك مقدما..
وابقوا اعزمونا على الفرح....

وأنتظروا الحلقة القادمة من (برمج عقلك) ....

(سأحكيلك قصة = فاصل اعلانى)

في يوم من الأيام.. دخلت أحد المبان قاصدا أحد الطوابق العليا.. فاستدعيت الأسانسير (المصعد) و وقفت في انتظاره.. و بعد قليل جاء شخص آخر يريد الأسانسير..
لاحظ معي ماذا فعل: حياني في أدب ثم ضغط زر استدعاء الأسانسير و وقف إلى جواري ينتظر..
هل لاحظت شيئا غريبا ؟لقد رآني و أنا واقف في انتظار الأسانسير.. و على الرغم من ذلك ضغط زر استدعاء المصعد!
أمال أنا واقف باعمل إيه يعني ؟ لا أتأمل جمال المصعد طبعا لو اعتقدت هذا.. لقد ضغطت الزر قبله بالتأكيد، لأنني واقف أنتظر المصعد ! بالتأكيد يحدث لك هذا الموقف كثيرا .. أليس كذلك ؟هل تعرف التفسير العلمي لما حدث ؟**(البرمجة السابقة)** تبدأ عقولنا في تخزين جميع خبراتنا و تجاربنا السابقة ... و نبدأ في التصرف و الحكم على الأشياء من خلال هذه التجارب و الخبرات دون تفكير ..و بعد ذلك نقوم بالتصرفات التلقائية التي تمت برمجتنا عليها.. دون أن نحاول أن نلاحظ ما إذا كانت صحيحة أم لا..فاهم حاجة ؟؟ طيب بلاش .. خد المثال ده أبسط: اقرأ معي بسرعة الجمل المكتوبة في المثلثات:

بالتأكيد لمتلاحظ أن كلمة (في) مكتوبة مرتين .. أليس كذلك ؟ هل تعرف ماذا حدث ؟طبقا لخبراتك السابقة .. فقد تمت برمجة عقلك أن كلمة (في) لا تكتب سوى مرة واحدة في الجملة ..لذلك لم يراها عقلك و جعلك ترى الجملة (في ضوء تجاربك السابقة)
لا كما يجب أن تراها! ما أقصده بهذه الأمثله هو أن أوضح أننا نرى العالم طبقا لبرمجتنا السابقة فقط.. لا كما يجب أن نراه.. نحن لا نرى الحقيقة لكننا نراها في ضوء تجاربنا نحن!! (**أختلف معك**) حين نختلف مع شخص ما في الرأي، يتمسك كل منا برأيه الذي كونته خبراته و تجاربه السابقة..حاول ان ترى الصورة الحقيقية.. ليس كل ما تراه صحيحا هو – بالضرورة – صحيح...! لأنك ما تراه هو ما تمت برمجة عقلك عليه .. ألم تخطئ منذ قليل في قراءة حرف (في) الزائد ؟اعد التفكير في كل ما تراه صحيحا بالنسبة لك.. اقبل النقاش وأعد النظر في أفكار من يختلفون معك... إنهم – فقط – لم تكن لهم تجاربك السابقة التي تؤهلهم كي يفكروا مثلما تفكر ..لماذا لا تتقبل فكرة أنهم ربما يكونون على شيء من الصواب ؟حاول أن تتفهم وجهة نظر الآخرين و لا تتمسك برأيك دائما لمجرد أنه رأيك.. أعد النظر في برمجتك السابقة و لا تفترض دائما أن كل ما تراه صوابا و بديهة هو – بالضرورة – صوابا و بديهة! **(الفيل والعميان)** يحكى أن ثلاثة من العميان دخلوا في غرفة بها فيل.. وطلب منهم أن يكتشفوا ما هو الفيل ليبدأوا في وصفه..بدأوا في تحسس الفيل و خرجكل منهم ليبدأ في الوصف :قال الأول : الفيل هو أربعة عمدان على الأرض! قال الثاني : الفيل يشبه الثعبان تماما! و قال الثالث : الفيل يشبه المكنسة! وحين وجدوا أنهم مختلفون بدأوا في الشجار ..و تمسك كل منهم برأيه و راحوا يتجادلون ويتهم كل منهم أنه كاذب و مدع! بالتأكيد لاحظت أن الأول أمسك بأرجل الفيل والثاني بخرطومه، و الثالث بذيله..كل منهم كان يعتمد على برمجته و تجاربه السابقة.. لكن .. هل التفتّ إلى تجارب الآخرين ؟ **(من منهم على خطأ)** في القصة السابقة .. هل كان أحدهم يكذب ؟ بالتاكيد لا .. أليس كذلك ؟من الطريف أن الكثيرين منا لا يستوعبون فكرة أن للحقيقة أكثر من وجه.. فحين نختلف لا يعني هذاأن أحدنا على خطأ !! قد نكون جميعا على صواب لكن كل منا يرى مالا يراه الآخر! (إن لم تكن معنا فأنت ضدنا!) لأنهم لا يستوعبون فكرة أن رأينا ليس صحيحا بالضرورةلمجرد أنه رأينا ! لا تعتمد على نظرتك وحدك للأمور فلا بد من أن تستفيد من آراءالناس لأن كل منهم يرى ما لا تراه .. رأيهم الذي قد يكون صحيحا أو على الأقل ، مفيدلك!

يستطيع الفيل أن يرفع بخرطومه حمولة وزنها طن بينما في السيرك تجد هذا المخلوق العظيم يقف بهدوء مربوطا إلى جانب قطعة خشب بسيطة .
ليس في الأمر غرابة؟؟؟
ففي صغره قبل أن يصبح قويا كان الفيل يربط بسلسلة موصولة بعمود حديدي ثابت يستحيل عليه التخلص منه، مهما حاول .
وفي مراحل نمو الفيل وكلما زادت قوته فإنه لا يحاول كسر القيد مرة أخرى. لم ؟؟

الإجابة بكل بساطة لأنه يعتقد أنه ... لا يستطيع.

العديد منا يتصرف مثل فيل السيرك فيبقي نفسه مقيدا وأسيرا في تفكيره وفعله طوال حياته هو لا يحاول أبدا أن يتقدم إلى أبعد من الحدود التي وضعها لنفسه لذا تجده دائما ما يكرر كلمات لا استطيع .. لا أقدر ...

الخلاصة:
يستطيع الآخرون إعاقتك أو توقيفك عن تحقيق إنجازاتك ... مؤقتا
ولكنك أنت نفسك الوحيد الذي يستطيع إعاقة نفسه دائما
وباستمرار تذكر إن مهاراتك وقدراتك ومواهبك لن تكون ذات قيمة إلاّ إذا عرفتها ولن تكون ذات فائدة ما لم تستثمرها.
كلمة أخيرة:
البالون لا يطير بسبب لونه بل بما في داخله.

By : mo7ammed 3zizy azizy.1988@hotmail.com

حقـــــــــق هــــــدفــــــك (1)!!

هل محدد أهدافك؟
هل تعرف بالضبط إنت عايز تعمل إيه؟
هل ماشي في طريقك ومش بتحود يمين أو شمال؟
مسألة تحقيق الأهداف دي من المسائل اللي اتكتب فيها كلام كتير واللي تهم كل واحد مننا طبعا ..
عشان كده قلت إننا لازم ندردش حواليها شوية..

الموضوع ده ينقسم لقسمين ..
أولا :اكتشاف الأهداف نفسها ..
ثانيا :العمل على تحقيقها..
هنتكلم المرة دي عن اكتشاف أهدافك

أولا: اكتشف أهدافك
ماينفعش نحقق أهدافنا واحنا مش عارفين هي إيه أساسا.. عشان كده لازم نركز في معرفة أهدافنا الأول..
فيه كذا طريقة ممكن بيها نعرف أهدافنا.. هاديلك هنا أبسطها..
الموضوع ده ممكن ياخد كذا يوم.. ماتستعجلش يعني

في اليوم الأول:
جيب ورقة فاضية واكتب فيها كل اللي نفسك فيه.. كل أهدافك وأحلامك..
ماتحطش أي قيود.. وسيبك من اللي يقول لك: "احلم على قدك" عشان الجملة دي بتاعة الناس الفاشلين في حياتهم.. وهتحد من قدراتك وتطلعاتك..
وبعدين انسَ الورقة دي النهارده.. كمل يومك عادي وارجع لها يوم تاني..
في اليوم الثاني:
ارجع للورقة واقرا الأهداف اللي كتبتها.. هتلاقي إن فيه حاجات مالهاش لازمة أو مش مهتم بيها قوي.. اشطبها أو عدلها.. اتأمل الورقة شوية وبعدين سيبها.. ارجع ليها بعدين!!
في اليوم الثالث:
بص في الورقة بتاعة أهدافك.. كلها حاجات مش بطالة، مش كده؟؟
ابتدي بقى رتب الأهم فالأهم ..رتبها حسب أهميتها ليك ولحياتك.. والغي أي حاجة مالهاش لازمة لو لقيت..
بص في الورقة كويس.. وبعدين سيبها وارجع ليها بعدين!!
في اليوم الرابع:
ارجع لورقتك.. حدد أهم أهداف من اللي إنت حاططها في الأول وحاسس بأهميتها ..
خد لك هدفين أو تلاته تبتدي بيهم ...وبعدين اكتب:
-1- ما الأسباب اللي خلت ده هدفك ؟
-2- ما النتائج الرائعة التي ستحصل عليها إذا حققت هذا الهدف؟
اكتب في كل نقطة على الأقل خمسة أسباب ..اكتب عشرة، عشرين لو عايز.. اكتب على قد ما تقدر..
السؤالين دول لما تجاوب فيهم كتير عارف بيعملوا إيه؟
بيزودوا عندك الرغبة في تحقيق الهدف.. لأنهم بيساعدوك على تخيله والتركيز على فوايده في حياتك.. بتبرمج عقلك اللاواعي على أهمية الهدف ده والسعي إليه..
الرغبة الحقيقية دي هي أول خطوة فعلية في تحقيق هدفك..
دي إحدى الطرق البسيطة اللي ممكن تحدد بيها أهدافك.. فيه طرق تانية طبعا هنبقى نقولها) ورانا حاجة؟) لكن خلينا في دي..
في العدد ده عملنا خطوتين مهمين :
تحديد الهدف.
غرس الرغبة في تحقيق الهدف.

العدد الجاي هنتكلم عن خطوات تحقيق الهدف نفسه ..ابقوا قولوا لينا أهدافكم اللي طلعتوها بالتجربة دي عشان ندردش عنهاالمرة الجاية...

حقـــــــــــق هدفـــــك (2)!!

هل حددت أهدافك في الحلقة اللي فاتت؟
هل عرفت فعلا إنت عايز تعمل إيه ورتبت أهدافك حسب الأهمية؟
تعالَ بقى نخش في الموضوع:
كيف تحقق هدفك اللي حددته؟؟
في الأول تعالَ نتكلم عن أنواع الأهداف ..
أولا :أهداف طويلة المدى:زي: عايز أكون دكتور – عايز أطلع ضابط – عايز أكون مليونير....
ودي بتاخد وقت كتير عشان تتحقق..
ثانيا :أهداف متوسطة المدى: زي:عايز آخد الدورة الفلانية – عايز أسافر...
ودي بتاخد وقت أقل شوية عشان تتحقق..
ثالثا :أهداف قصيرة المدى:زي: عايز أشتري بنطلون - عايز أزور فلان...
وده بيحتاج خطوات بسيطة وممكن يتحقق في فترة قصيرة..
وإليك كيفية تحقيق أهدافك:

١ - وضع إطار زمني:

عشان تبتدي تحقق أهدافك لازم تعرف نوعها.. هل هي طويلة أم قصيرة أم متوسطة لوضع إطار زمني لتحقيقها ..ماتسيبيهاش مفتوحة..
حط تاريخ محدد باليوم والشهر لتحقيق الهدف..

٢ - تقسيم الهدف:

لو كان هدفك طويل المدى قسمه لأهداف قصيرة أو متوسطة.. وحط لكل واحد منها إطار زمني لتحقيقه.. خلي بالك دي أهم نقطة.. لو ماحددتش وقت معين لتحقيق أهدافك هتطنش عليه خالص وتنساه..
الهدف طويل المدى :أكون دكتور..
يتقسم لأهداف:
متوسطة :أعمل جدول مذاكرة لكل أسبوع - أذاكر وأجيب مجموع لا يقل عن 98.%
قصيرة :لازم أخلص الفصل الخامس النهارده عشان أراجعه بكره تاني.

٣ - أسلوب الخطوة:

ماتسمحش لنفسك تنام بالليل مستريح، لو في اليوم ده مامشتش خطوة (ولو بسيطة) تقربك من هدفك.. كل يوم لازم تكون قربت من هدفك ولو خطوة واحدة..
الهدف : أتعلم فرنساوي..
الخطوات:
أسأل عن المراكز اللي بتدرسه (خطوة)
أعرف مكانها(خطوة)
أسأل عن أسعارها(خطوة)
وبكده هتلاقي نفسك بتقرب من هدفك واحدة واحدة لحد ما في النهاية تلاقي إنه اتحقق...

٤ - التقييم:

بعد ما تمشي في الخطوات السابقة بتاعتك.. بص على النتائج اللي حققتها وقيم نفسك.. هل إنت ماشي لطريقك بمعدل كويس؟ هل ممكن تكون أسرع من كده؟ هل إنت راضي عن أسلوبك؟
هل فيه طريقة أحسن من دي تقربك من الهدف؟
قيم نفسك كل فترة (كل أسبوع مثلا) وشوف إنت عملت إيه وقربت لهدفك قد إيه ..
لو راضي عن أدائك :كمل وربنا معاك يا بطل ..
لو مش راضي عن أدائك :اعرف الخلل فين بالضبط.. هل عدم التزام منك؟ هل أسلوبك غلط؟ هل فيه طرق أحسن؟ عدل اللي إنت عايزه وارجع تاني كمل مشوارك...

٥ - الفعل:

لازم تنفذ كل الخطوات السابقة بالتزام تام.. لازم تعمل مش مجرد إنك تفكر في الخطوات دي وماتعملش بيها ..قرر وإنت قادر إنك تبدأ تحقق حلمك.. لو بدأت فعلا تمشي ناحيته..

٦ - الإيمان:

مافيش حاجة اسمها الظروف.. كل العقبات اللي هتواجهك دي لازم تلاقيها لو إنت ماشي في طريقك صح.. لو مافيش أي عقبات يبقى مش هتحقق أي حاجة... كل ما تقاوم الظروف أكتر، كل ما نجاحك هيكون أروع وأفضل ..وطول ما إنت مع ربنا هينصرك لأنه فوق كل الظروف وكل العقبات ..لو هو معاك هيوصلك لأي هدف لأنه فوق الأسباب...

٧ - تصرف وكأنك حققت هدفك فعلا:

تخيل دايما نفسك وإنت عايش حلمك.. وعيش الحلم ده فعلا.. حس إنك حققته فعلا واتصرف على هذا الأساس.. تخيل مثلك الأعلى وهو محقق الحلم ده.. وراقبه... بيتكلم ازاي؟ بيفكر ازاي؟ بيتصرف ازاي؟ بيلبس إيه؟ اعمل زيه –من الآن– في كل الحاجات اللي اتقالت دي .. تخيلك ده هو اللي هيبرمج عقلك اللاواعي عشان يوصلك لهدفك اللي إنت بدأت تعيشه فعلا..
وألف مبروك يا شباب على تحقيق أهدافكم .....ونتقابل الحلقة الجاية....

للمتزوجين أو اللي ناويين!!

كتابة: د. شريف عرفة

اتكلمنا في عدد قبل كده عن اختيار شريك الحياة.. وقلنا إن لازم مايكونش فيه اختلاف في الهوية بينهم عشان الزواج ينجح.. كان الموضوع مخصص للناس اللي مش مرتبطين أساسا واللي لسه بيختاروا.. اكتشفت إن فيه ناس مرتبطين افتكروا الكلام ده عليهم وقالوا إن شركاء حياتهم مختلفين عنهم وده بيسبب مشاكل...
عشان كده قلت أكتب الموضوع ده لأن المتزوجين لهم كلام مختلف خالص.. أرجو أن نقرأه مع بعضنا البعض..

النظرة الخاطئة للزواج

سؤال:
هل سمعت عن قصة حب ملتهبة انتهت بالزواج.. وبعد كده مانجحش الزواج..؟
أكيد سمعنا عن حاجة كده ..صح؟
عارفين ليه؟

السبب هو: النظرة الخاطئة للزواج...
زي ما قلنا قبل كده: عقلنا بيتبرمج منذ الصغر بمعلومات بنجمعها من البيئة المحيطة بينا..
الأب والأم - الأسرة - المجتمع – المدرسة - وسائل الإعلام – الأصدقاء...
وأكتر مصدر بنجمع منه المعلومات الخاصة بالحب والعلاقات هو:
وسائل الإعلام.. مش كده؟
أقصد الأفلام والأغاني والمسلسلات الرومانسية....
زي ما احنا عارفين لازم نراجع البرمجة بتاعتنا من حين لآخر ونصحح المعلومات الغلط ومانعتبرش كل اللي بنستقبله حقائق.. زي ما اتكلمنا في الحلقتين بتوع الخرائط.. فاكرين؟
وسائل الإعلام للأسف بتدي صورة مزيفة عن الحب ..
ولما نرتبط ومانلاقيش الصورة دي اتحققت بنصاب بخيبة أمل ونعتقد إن الزواج فاشل.. في حين إننا ممكن نكون ماشيين صح تماما!! لكن اعتقادنا ده سببه البرمجة الخاطئة وتوقعاتنا لصورة خيالية خاطئة للزواج غير موجودة إلا في السينما ...

مش حان الوقت نصحح برمجة عقلنا في الموضوع ده؟
الحب بعد الزواج
الحب يا جماعة بيكبر.. بيبتدي صغير وبمضي الأيام بيكبر وينضج أثناء الزواج.. الحب مابيختفيش لكنه بيتغير..
لما الطفل بيتولد وبيكبر مش شكله وحجمه وصفاته بتتغير بمضي السنين؟ أهو الحب كده بالضبط....

<u>الوقوع في الحب ليس كالحياة في الحب..</u>
وسائل الإعلام بتركز بس على مرحلة (الوقوع في الحب).. المرحلة دي هي بتاعة الورود والخطابات الغرامية.. بعد كده بيكبر الحب ده وبيبقى أنضج وأعمق وأروع.. لكن المرحلة دي وسائل الإعلام غالبا مابتتكلمش عنها..

<u>مثال</u>
مرة شابين متزوجين راحوا لمستشار علاقات زوجية.. قالوا له إنهم اتجوزوا عن قصة حب رائعة لكن بعد الجواز اختفى الحب ده وحاولوا بكل الوسائل استعادته لكنهم فشلوا..
سألوه:نعمل إيه؟
سألهم :هل بتخافوا على بعض؟
أجابوا:أيوه..
سألهم:لما حد بيتعب.. هل التاني بيهتم بيه؟
أجابوا :طبعا..
سألهم : هل بتعطفوا على بعض وكل واحد منكم بيطبطب على التاني وقت الشدة؟
أجابوا:أيوه..
قال لهم :
إنتم بتعيشوا أروع قصة حب.. هو ده الحب بعد الزواج!
مشكلة الزوجين دول إنهم حسوا إن الحب بينهم (تغير) فافتكروا إن المشاعر اللي حاسين بيها دي مش حب.. لما الحب بيتغير الزوجين ممكن يفتكروا إن الحب اختفى في حين إنه اتغير بس.. لازم نلاحظ الفرق بين الاتنين..

حاجة كمان : فيه اعتقاد خاطئ تاني هو إن الزوجين لازم يكونوا بيفكروا بنفس الطريقة ولهم نفس الأفكار والتوجهات في كل حاجة هل الكلام ده صحيح ؟ لا طبعا الكلام ده مش صحيح ... ده كلام بالذمة؟
كل واحد منهم اتربى في مكان مختلف في عائلة مختلفة وواجه تجارب مختلفة وعرف ناس مختلفين.. يبقى ازاي البرمجة بتاعتهم تبقى واحدة؟ لازم يكونوا مختلفين في حاجات كتير طبعا!! أضف لكده كمان إن الراجل بيفكر غير الست... وممكن كمان الأنظمة التمثيلية بتاعتهم تكون مختلفة (راجع حلقة :**إيه نظامك** ؟ ...) فمن الطبيعي إنهم يكونوا مختلفين..
الحل هو إن كل واحد فيهم يحترم الاختلاف ده ومايحاولش يغير التاني.
بكرر: ماتحاولش تغير شريك حياتك..
حاول تتفهمه وتفهم دوافعه.. حاول تتغير إنت وتفهمه أكتر ..
وراء كل سلوك سلبي نية إيجابية.
حاول تفهم النية الإيجابية وراء كل تصرف بيعمله شريك حياتك.. لا تفترض إنه بيعمل كده عشان يضايقك.. لازم كل واحد يشرح للتاني إيه اللي بيضايقه ومايفترضش إنه عارف... وقول لشريك حياتك إيه اللي بيسعدك وماتفترضش إنه بيفكر زيك وعارف..
مشاكل كتير بتحصل عشان كل واحد بيفترض إن الطرف التاني بيفكر بنفس طريقته.. وده مش صحيح طبعا.. ده مستحيل!
المهم ..هنرجع للموضوع ده تاني من حين لآخر... لأن الحديث في الموضوع ده يطووووووووول!
هناخد راحة شوية وهنتكلم الحلقة الجاية -إن شاء الله- عن الأحلام..
يا ترى بتحلم بحلم، كبير.. ولاّ صغير؟؟

استنانا العدد الجاي..

احلم حلم كبير.. تكون كبير!

زي ما اتفقنا قبل كده ..مخنا اتبرمج طول حياتنا على حاجات معينة وبقينا بنعملها لا إراديا من غير ما نفكر إذا كانت صح ولا لأ..

هادّيك مثال:فيه أمثال اتربينا عليها وسمعناها كتير لدرجة إنها ممكن تكون بقت ضمن برمجتنا الداخلية.. زي:
احلم على قدك!
طبعا كلنا سمعنا المثل ده.. لكن هل حد فينا فكر فيه قبل كده؟
لما تلاقي واحد أحلامه كبيرة قوي تلاقي الناس كلها اتلمت حواليه وقعدوا يقولوا ليه المثل ده على أساس إنهم بيعقلوه وكده.. أو يقولوا ليه مثلا إن "اللي يبص لفوق يتعب" أو "على قد لحافك مد رجليك" وما إلى ذلك من النصائح...
في رأيي الشخصي ، الأمثال دي كلها لازم تتلم كده ويتولع فيها.. لأنها تعتبر جرائم في حق الإنسانية !
العلم بيقول إيه؟
لازم تكون أحلامك كبيرة ..ماتحطش سقف لأحلامك ..احلم أحلام كبيرة على قد ما تقدر ..لأن حلمك كل ما كان كبير وعظيم كل ما كان دافع ليك إنك تحققه..
لما درسوا حياة الناجحين اكتشفوا إن كلهم كانوا بيتفقوا في شيء واحد.. هو إن عندهم حلم كبير قوي.. حلم مش عادي!
مثال:كان فيه شاب اسمه" خالد".. "خالد" ده يا جماعة فقد ساقه اليسرى في حادث سيارة وأجبر إنه يكون معوق ..وبما إنه كان مؤمن بنفسه وبقدراته فكان عنده حلم كبير قوي..
تخيل كان بيحلم بإيه؟
كان بيحلم إنه يكون بطل رياضي ويعدّي المانش!!!!
طبعا نقدر نتخيل الناس اللي حواليه كانوا بيقولوا ليه إيه.. أكيد قالوا له إن مفيش معوق قدر يعدي المانش ..أكيد قالوا له: "احلم على قدك"..
أكيد كل واحد منهم كان متخيل إنه عايز مصلحته ..كانوا معذورين طبعا عشان دي برمجتهم الداخلية واللي اتربوا إنهم يقولوه... لكن" خالد" كان مؤمن بحلمه الكبير وكان متأكد ومؤمن بنفسه وبقدرته على تحقيقه...
وبالفعل...
استطاع "خالد حسان" إنه يعبر المانش بساق واحدة ويبقى أول معوق يعبر المانش في التاريخ...
إيه رأيك؟؟
الباحثين اكتشفوا إن حلمك لو كان صغير فده معناه إنك بتحط لنفسك حواجز تمنعك إنك تتخطى الحلم ده..
يعني اللي بيحلم يطلع التاني، عمره ما هيكون الأول!!
العقل الباطن بتاعنا بياخد مننا احنا المعلومات ويعمل على تحقيقها بدون وعي ..فلما تقول لنفسك أنا نفسي أطلع التاني، العقل الباطن هيتبرمج على الحقيقة دي وإنك مستحيل تطلع الأول لأن ده مش في الخطة أساسا.. فهيعمل على تحقيق حلمك الصغير بمجهود يتناسب مع صغر الحلم ده.. فهمت ازاي؟
يبقى احلم أحلام كبيرة ..عشان هي دي اللي هتوصلك للنجاح وتخليك تمشي في اتجاهه.. كل ما كان حلمك كبير كل ما كان الدافع لتحقيقة أكبر وأكبر............................ونلاقكم في الحلقه القادمه..... ان شاءالله

هل عايز تتحكم في مشاعرك؟

سؤال :
-هل في بعض الأحيان بتحتاج تستدعي شعور معين (الشجاعة مثلا) في وقت معين ومش بتعرف؟
-هل من الممكن استدعاء أي شعور في أي وقت احنا نحدده؟؟
لوعايز تعرف إجابات الأسئلة دي يبقى اقرأ هذا الموضوع...

مقدمة مهمة لا بد منها

منذ بدأت الكتابة في موضوع **تنمية الذات - والبرمجة اللغوية العصبية خصوصا-** كنت أتجنب الحديث عن التطبيقات العميقة التي تحتاج للدخول في أعماق نفسك لتقوم بشيء ما!!
البرمجة اللغوية العصبية تحديدا بها بعض التطبيقات التي تتضمن الاسترخاء والغوص في أعماق نفسك لتغير شيئا ما هناك.. لكن بصراحة أتجنب الكتابة في هذه التفاصيل لأنني لا أعرف كيف سيقوم القارئ بتطبيقها.. لذلك أفضل أن أناقش هذه الأساليب في الندوات الحية لا في كتاباتي.. وأكتفي هنا بمناقشة الأساليب التي تشترط أن تكون واعيا تماما.. أي أنني أخاطب **عقلك الواعي وعقلك التحليلي..**دون الدخول **لعقلك اللاواعي.**
لذلك قبل أن نتناول معا هذا الموضوع المهم لكل من يهتم بممارسة **البرمجة اللغوية العصبية** أن أقدم لك شروطي هنا قبل أن تقدم على تطبيق أي من هذه التكنيكات:

تحذير

-كي تنفذ ما أقوله لك يجب أن تكون في حاله نفسية طبيعية، فما أقوله في هذا الباب يندرج تحت مسمى: التحفيز وتنشيط قدراتك الشخصية لتتحكم في مشاعرك.. فإن كنت تعاني من أي اضطراب نفسي من أي نوع فلا تطبق هذا التدريب.
تمام كده؟؟
****
حسنا.. إنت شخص طبيعي يحاول أن يجد طريقة جيدة للتحكم في مشاعره ..أليس كذلك؟؟
إذن فهذا الموضوع يناسبك تماما..

الارتباط الشرطي

سؤال:
هل هناك رائحة عطر معين يستدعي عندك الشعور بالسعادة مثلا؟
هل هناك أغنية معينة، تذكرك بشخص أو مشاعر ما؟
هل هناك مكان يثير فيك شعورا ما حين تذهب إليه، لأنه يذكرك بتجربة ما حدثت لك في هذا المكان؟
هذا ما نسميه **الارتباط الشرطي..**

ما الارتباط الشرطي؟

حين نمر بتجربة معينة.. يتم تسجيل هذه التجربة في عقولنا بكل تفاصيلها (التفاصيل البصرية– السمعية– الحسية(
يعني مثلا:
قابلت شريك حياتك في كازينو على النيل.. وكانت لحظة جميلة جدا بالنسبة لك..
سيتم تسجيل هذه التجربة في عقولنا بكل تفاصيلها ..
التفاصيل البصرية: منظر النيل– منظر الكازينو- شكل السفرجي..
التفاصيل السمعية: الموسيقى اللي كانت شغالة- صوت المراكب مثلا..
التفاصيل الشعورية: مذاق عصير المانجو الذي كنت تشربه– رائحة عطر حبيبتك- مشاعرك في هذا الوقت.
لو وصلت أحاسيسك في هذه اللحظة لذروتها (إحساسك بالحب مثلا) فسيتم تسجيل هذه التجربة في عقلك اللاواعي بكل تفاصيلها مع حدوث ما يسمى **بالارتباط الشرطي...**
بعد مرور هذه التجربة ومواصلتك لحياتك بصورة طبيعية قد يحدث شيء من هذه الأشياء:
لو سمعت الموسيقى التي كانت دائرة في هذا الوقت......... قد تنتابك ذات الأحاسيس!
لو رأيت هذا الكازينو................ قد تنتابك هذه الأحاسيس!
لو شربت عصير المانجو................ قد تنتابك ذات الأحاسيس!
يحدث أحد هذه الأشياء طبقا **لنظامك التمثيلي**.... راجع حلقتي ..**إيه نظامك؟**
إيه النظام؟
ماذا حدث؟
لو كنت بصريا ورأيت هذا الكازينو ,سيسترجع عقلك اللاواعي ذكرياتك مع هذا المكان، فيستدعي التجربة بكل تفاصيلها كما قلنا: فيستثير فيك هذا الشعور من جديد (الحب أو الحنين أو... إلخ....)
هذا ما يسميه دارسو علم النفس :الارتباط الشرطي..
ونسمي نحن الشيء الذي (رأيته أو سمعته أو شعرت به) فأثار فيك هذا الإحساس.. نسميه في البرمجة اللغوية العصبية anchoring : أو((الرابط))

سؤال:
هل من الممكن أن نصنع لأنفسنا **رابطا** ؟؟

By : mo7ammed 3zizy azizy.1988@hotmail.com

عرف الخبراء موضوع **الارتباط الشرطي** ..واعتقدوا أنه شيء لا إرادي أن يرتبط عندك شيء ما حدث في تجربة معينة، بإحساس معين..
إلى أن جاءت البرمجة اللغوية العصبية على يد " ريتشارد باندلر " و "جون جريندر" ، فاكتشفا شيئا قلب كل الموازين..
من الممكن جدا أن تصنع لنفسك رابطا!!!
يعني من الممكن أن تفعل (شيئا ما) ليستدعي فيك الشعور الذي تحدده أنت!!
تريد أن تستدعي شعور السعادة؟ الشجاعة؟ الثقة في النفس؟ الحب؟؟
إذن يمكنك أن تستخدم **تقنية الرابط**..
عايز تعرف ازاي؟...(شكلك كده عجبك الموضوع)!

كيف نضع رابطا لحالة شعورية ما ؟

اتبع هذه الخطوات بدقة:

الخطوة الأولى:

حدد الإحساس الذي تريد أن تجعل له رابطا..
وحدد الرابط الذي تريد أن تستخدمه ليثير فيك هذا الشعور..
(يكون الرابط شيئا كهذه الأمثلة: ضم قبضة يدك- اضغط على مكان معين في جسمك-.... إلخ)
يجب أن يكون الرابط شيئا يمكن أن يستمر لبضعة ثوان.. يعني لا يكون طرقعة أصابعك مثلا.. بل شيئا مثل ضم قبضة يدك لأن هذه الحركة من الممكن أن تستمر لأية فترة زمنية ..

الخطوة الثانية:

استرخ في مكان هادئ لا يزعجك فيه أحد..

الخطوة الثالثة:

أغمض عينيك.. لا تركز سوى في تنفسك العميق..

الخطوة الرابعة:

تذكر موقفا أثار فيك هذا الشعور..
لو كان الشعور الذي تريد استثارته هو السعادة مثلا، تذكر موقفا كنت فيه في قمة السعادة..
تذكر كل التفاصيل التي كانت في الموقف...ماذا رأيت؟...ماذا سمعت؟
من الأشخاص الذين كانوا معك؟
تذكر كل التفاصيل واشعر أنك تعيش بإحساسك في هذه التجربة..
ستجد أن مشاعرك قد بدأت تتصاعد إلى الحالة الشعورية التي تريدها..

الخطوة الخامسة:

ستجد أن الحالة الشعورية التي تريدها تتصاعد تدريجيا..
حين تصل لقمة هذا الشعور ، شغل الرابط الخاص بك لمدة 3 ثوان فقط... ثم اترك الرابط..

الخطوة السادسة:

افتح عينيك.. خذ نفسا عميقا وانظر لليمين واليسار.. (تساعد حركة العين هذه على كسر الحالة الشعورية في التجربة السابقة..(

الخطوة السابعة:

قم بأي نشاط عقلي كي تستعيد تركيزك وتتناسَ الحالة الشعورية السابقة.. مثلا: تخيل كيف يمكن نطق اسمك لو عكسنا حروفه!

الخطوة الثامنة:

ستتعجب حين تجد أن الحالة الشعورية قد استدعيت للحظات !!!
(مثلا: حين تضم قبضتك مرة أخرى ستجد أنك شعرت بالسعادة للحظات.. أي نفس الحالة الشعورية التي ربطتها بالرابط.. وقد تتذكر أيضا هذه التجربة لحظة تشغيل الرابط..)
لو لم تجد أنه تم استعادة الشعور اعلم أنك أخطأت في إحدى الخطوات السابقة لذلك يجب إعادتها بدقة..

ملاحظات خاصة بتقنية الرابط

1- يجب أن تعلم أن الشعور الذي تم استدعاؤه، لا يستمر سوى للحظات..
وهذا قد يفيد في بعض المواقف مثل:
لحظة دخولك على مديرك ---------- استدع شعور الثقة بالنفس !
لحظة تعرضك لموقف عصيب--------- استدع شعور التفاؤل!
أو أي موقف يتطلب منك الشعور بشعور معين للحظات، قد يجعلك أفضل لاتخاذ قرارات أو تصرفات أفضل..
2- استخدام الرابط أكثر من مرة يجعله عديم التأثير بعد فترة.. لذلك فلا بد من **(إعادة شحنه لما يفضى!)** عن طريق اتباع الخطوات مرة أخرى ..
3- عند إعادة شحن الرابط لا يشترط أن تتذكر نفس الموقف..
4- لا تفرط في استخدام الروابط في حياتك.. رابط واحد أو اثنين على أكثر تقدير ..
بس كده!!
هذه هي المرة الأولى التي أتكلم فيها عن أحد التكنيكات العميقة التي تتطلب الغوص في أعماقك.. لا أعرف هل أستمر في الحديث عن هذه الأساليب أم أعود لطريقتي التقليدية في تحفيز الذات؟

في انتظاركم في العدد القادم علشان نتكلم في موضوع جديد ..

منك لله يا ظروف – الجزء الأول

سؤال :
هل سمعت قبل كده واحد بيقول جملة من الجمل دي :
-أنا كان ممكن أكون أحسن من كده، لولا الظروف..
-الظروف كانت أقوى مني..
-أصل أنا ظروفي وحشة..

أكيد سمعت جملة من دول قبل كده.. صح؟؟
خليك صريح مع نفسك..

تخيل قائل العبارة دي.. تخيل شكله وهو بيقولها..
هل إنت متخيله شخص سعيد وناجح في حياته؟
هل إنت متخيله مبتسم ومتحمس وهو بيقول الكلام ده؟؟

أكيد لأ.. مش كده؟
طيب.. تعالَ أسألك سؤال..
هل تعتقد إن نجاح الإنسان وسعادته ليها علاقة بالظروف؟؟
فكر في إجابة السؤال ده كويس..
هل النجاح في الحياة.. له علاقة بالظروف؟
يعني :هل نجاحك أو فشلك.. بتتحكم فيهم ظروفك اللي إنت عايشها؟؟
الإجابة هي : لأ!!
الظروف مالهاش أي علاقة بنجاح الإنسان أو فشله !!..

سامع واحد بيقول لي: إيه الكلام ده يا عم؟ مالهاش علاقة ازاي؟؟ لو واحد ظروفه وحشه أكيد ممكن مايقدرش ينجح.. إنما لو واحد ظروفه كويسة.. هيكون ناجح في حياته بسهولة!!
كتير بيعتقدوا الاعتقاد ده.. وناس كتير بعتوا لي في حلقة (احلم بس من غير ما تنام) اللي كنا بنتكلم فيها عن الطموح، وقالوا نفس الكلام اللي بنسمعه ده.. إن الظروف هي كل حاجة..
طيب.. هاحكي لكم كام قصة كده.. وبعدين نرجع لموضوعنا:

كان فيه واحد اسمه **كولونيل "ساندرز** .." ده اخترع تتبيلة للدجاج وكان عايز يسوّقها ويجيب منها قرشين.. في البداية فشل.. وبعد كده فشل برضه.. لكن بعد كده.. فشل برضه!!
كان بيحاول يقنع المطاعم بالتتبيلة بتاعته وكان عايز حد يشتريها منه.. لكن الكل رفض.. الظروف ماكانتش في صالحه لأنه جرب يعرض بضاعته على 1008 مطعم!!! وكلهم رفضوا.. تخيل؟؟
لكن بإصراره وتعلمه من تجاربه.. قدر في النهاية يسوّق التتبيلة دي.. وكان مقدر لها إنها تنتشر في جميع أنحاء العالم ..والمطاعم اللي بتستخدم التتبيلة دي فروعها موجودة في جميع بلاد العالم تقريبا ..أكيد سمعت عن دجاج كنتاكي.. مش كده؟

"توماس أديسون "مخترع المصباح الكهربائي.. كانت الفكرة دي في تفكيره وكان بيحاول يحققها.. حاول كتير وحاول أكتر.. وحاول أكتر وأكتر.. عمل تجارب كتير.. عارف جرب كام تجربة؟ 999 تجربة !!
الحظ ما كانش في صالحه طبعا ...المفروض يجرب مرة أو اتنتين أو حتى عشرة أو عشرين.. لكن في كل مرة كانت التجربة بتفشل.. الحظ ماكانش في صالحه طبعا لكنه حاول تاني واتعلم من تجاربه اللي فاتت ..وفي النهاية.. نجاحه هو اللي منور المكان اللي إنت قاعد فيه دلوقتي !..

"بيل جيتس "أغنى أغنياء العالم.. الظروف كانت صعبة في بداية حياته وواجه الفشل أكتر من مرة وفشل في دراسته في جامعة هارفارد.. لو كان استسلم للظروف، ماكانش زمانك قاعد قدام كمبيوتر بتقرا عليه الموضوع ده !

"محمد صبحي .."بدأ حياته في المسرح من شباك قطع التذاكر!! وكان بيوصل المتفرجين لمقاعدهم في المسارح!! دي كانت بدايته ودي كانت ظروفه في وقت من الأوقات.. لكن لأن عنده حلم.. كان أقوى من الظروف دي.. ولو كان استسلم للظروف دي ماكانش بقى" محمد صبحي "صاحب أهم الفرق المسرحية حاليا!

فاهمين حاجة من القصص دي؟
لو قريت سيرة أي حد ناجح.. أي حد.. هتلاقي حاجة غريبة قوي.. هتلاقي إن بداياتهم كلها كانت صعبه وإن الظروف ماكانتش في صالحهم !!.
كلهم كانوا كده!!
كلهم ..فنانين أو أدباء أو قادة أو أنبياء.. ماحدش استقبلهم بالورود في بداياتهم وكانت الظروف قاسية جدا.. نجاحهم ده هم اللي عملوه بمواجهة الظروف دي!
مقياس نجاحك هو مدى قوة قهرك للعقبات التي واجهتك وتغلبك عليها ..
لا يوجد نجاح بدون عقبات.. هذا بديهي..!!

منك لله يا عقبات!.
أي إنسان مننا بيمر بمرحلتين في حياته..

أولا: مرحلة الاعتماد على الآخرين
وهي المرحلة اللي الإنسان بيكون فيها محتاج حد يوفر له المأكل والمشرب والملبس.. بيكون فيه حد مسئول عنه.. عشان كده بيكون الإنسان مش مسئول عن نتائج تصرفاته.. لأنه مش مسئول عن نفسه أساسا!

ثانيا :مرحلة الاعتماد على النفس
في المرحلة دي الإنسان بيكبر وبينضج وبيكون مسئول عن نفسه هو.. في المرحلة دي بيبقى مسئول تماما عن نتائج أفعاله..
إنت مين فيهم؟
مش كل الناس مروا بمرحلة النضج التانية دي.. فيه ناس لسه معتبرين إنهم مش مسئولين عن حياتهم.. ولسه بيلوموا آباءهم!!

-ده بابا كان بيعاملني بقسوة !!
-أصل أنا اتربيت غلط!!
لاحظ إن الشخص ده بيدور على أي شماعة يعلق عليها فشله.. لأنه معتبر نفسه غير مسئول عن نتائج أفعاله ..

ما الشماعات؟
الشماعات دي هي اللي بيعلق عليها الفاشل فشله.. بيعتبرها السبب في كل اللي بيحصل له زي ما عرفنا ..

وأمثال **الشماعات** دي:

- الأب والأم (ربوني غلط).
- الآخرين (ما حدش فاهمني – ما حدش بيساعدني).
- الظروف الاجتماعية .
- الظروف المادية .
- الحظ .
- أوضاع البلاد .
- حالة الطقس!

دي بعض الشماعات اللي ممكن تلاقي الفاشل بيعتبرها سبب فشله.. لسبب واحد.. هو إنه معتبر إنه مش مسئول عن حياته.. معتبر نفسه مجرد ريشة في مهب ريح الظروف ..تافه مالوش أي رأي أو مقاومة ومش بيدافع عن نفسه أو يحاول يطور ذاته.. مجرد ريشة..

اكسر الشماعات
أنت مسئول عن حياتك تماما.. لو آمنت أن الظروف هي التي تتحكم فيك فأنت في مشكلة كبيرة.. لكن لو آمنت أنك أنت من يصنع حياتك وأن قراراتك التي تأخذها بنفسك هي التي تقرر حياتك أنت ..
حياتك ملكك أنت وأنت من يصنعها..
أي ظروف من الممكن أن تتغلب عليها.. أي ظروف..
كل حاجة ممكن تظبطها..

فيه سؤال اتبعت لي في حلقتي الثقة بالنفس : واثق من نفسك؟ (1)....واثق من نفسك؟(2)
السؤال بيقول إن التربية هي العامل الأساسي اللي بيحكم الثقة بالنفس.. وإن دي حاجة خارج إرادتنا.. ظروفنا كده بقى !!
ولصاحب هذا السؤال وأمثاله نقول :

By : mo7ammed 3zizy azizy.1988@hotmail.com

كل الظروف ممكن تتغلب عليها.. حتى لو اتربيت غلط.. ممكن تغير من نفسك للأحسن!!..
مين فينا والديه متخصصين أكاديميا في تربية الأطفال أصلا؟؟
كام واحد؟؟
قليل جدا طبعا.. يبقى ممكن معظمنا حصل لنا بعض الأخطاء في التربية.. ده شيء طبيعي في الدنيا كلها!!
كل شيء ممكن تغييره في شخصيتك.. أنت تملك زمام نفسك وتصرفاتك وعقلك.. ومجال تطوير الذات وضع كي تتخلص من الخجل والتوتر والخوف وقلة الثقه بالنفس.. كلها أشياء من الممكن تغييرها بنفسك إلى ما تشاء ..القدرات القيادية تولد مع الشخص.. لكن من الممكن تعلمها كأي شيء آخر.. أمال مجال تطوير الذات معمول ليه؟؟

تستطيع تغيير نفسك إلى ما تريد ..
تستطيع تغيير شخصيتك..
تستطيع أن تكتسب أية صفة تريد أن تتصف بها.. مثل الثقة والتحكم في النفس والعقلانية والشجاعة.. فقط لو آمنت أن لا شماعات هنالك وأنك أنت المتحكم في كل ما في حياتك!

مافيش حاجة اسمها ظروف ..أي حاجة ممكن تقهرها.. خليها قاعدة..

قصة الرجل الذي كان في الندوة!
في الندوة التي أقمناها في ساقية الصاوي منذ فترة
تكلمت في هذا الموضوع.. وفي فقرة الأسئلة تقدم أحد الحاضرين وقال:
- دكتور "شريف .."ما تقوله كلام فارغ!
ابتسمت وطلبت منه أن يستمر.. فقال شيئا من هذا القبيل :
كيف تقول إن الظروف لا علاقة لها بنجاح الإنسان؟ ظروفي كانت صعبة جدا:
فصلت من عملي
بحثت عن غيره فلم أجد
حاولت فتح مشروع لكنه فشل..
حاولت مرة أخرى وفشلت..
بعت ذهب زوجتي ..
حاولت من جديد لكنني فشلت..
فكيف تقول إن الظروف لا علاقة لها بالنجاح؟"
من حضروا هذا اللقاء عرفوا ماذا كانت إجابتي..
ابتسمت وقلت له:
"لقد واجهت ظروفا صعبة جدا.. حاولت وفشلت ..واجهتك الكثير من الصعاب والمحن والشدائد.. لكنك صمدت وفي كل مرة كنت تقوم وتنفض الغبار وتحاول من جديد.. لم تستسلم للظروف ومازلت سائرا في طريقك... اسمح لي أن أقول لك: أنت ناجح.. وأنا أحاول هنا أن أقنع الناس كيف يكونون مثلك.. أرجو أيها السادة أن تصفقوا لهذا **الشخص الناجح** "!...
ضجت القاعة بالتصفيق الحار وتعجب الرجل وقد رأى الأمر من هذه الزاوية.. إنه **ناجح فعلا!!**

استأذن في سؤال آخر ..وقال:
- عندي سؤال آخر.. حسنا.. لي صديق أكثر ذكاءً مني وإمكانياته رائعة.. لكن حظه لم يساعده للحصول على وظيفة جيدة كالتي وجدتها لنفسي مؤخرا..
سألته في حماس:
تعني أنك قد وجدت وظيفة جيدة بعد كل ما حدث لك؟؟ أنت ناجح يا عزيزي ..صفقوا له مرة أخرى إنه أكثر نجاحا مما كنا نظن!
راح الجميع يصفقون له في حرارة من جديد.. لقد كان إنسانا ناجحا لكنه لم يدرك هذا من قبل!
أجبت سؤاله بأن صديقه الذي تحدث عنه، لم يحصل على فرصة جيدة لأنه ليس قويا مصرا متحديا مثله ..وطلبت منه أن يعلمه كيف يكون ناجحا مثله.. وأن يفهمه أن الظروف لا تعني أن نستكين ونستسلم!
إمكانياتك وقدراتك ليست كافية لنجاحك ..لابد من الإصرار والتصميم والتغلب على العقبات والظروف كي تصل إلى مرادك..
هذا شيء بديهي!

حسنا.. تكلمنا قليلا عن الظروف وكيف يؤمن البعض بأنها تسيطر على حياتنا.. وعرفنا معا كم أن هذا خطأ..
لأن كل **الناجحين** ..كلهم.. واجهوا ظروفا قاسية في البداية..

لكن.. كيف نواجه العقبات؟؟
وماذا عن الفشل؟؟
كيف نتعامل معه؟؟؟
هذا ما سنراه في الحلقة القادمة إن شاء الله....

By : mo7ammed 3zizy azizy.1988@hotmail.com

منك لله يا ظروف – الجزء الثاني

عرفنا في الحلقة الماضية أن الظروف لا علاقة لها بنجاح الإنسان أو فشله.. بل لها علاقة بقدرة الإنسان على قهر هذه الظروف ومدى تمسكه برغبته في النجاح..
لكن اليوم سنتكلم عن.. الفشل!!

سأحكي لك قصة هذا رجل لطيف اسمه "سوشيرو هونداSoichiro Honda "
في عام1938 كان "سوشيرو" شابا فقيرا.. وكان كل ما يتمناه هو أن يبيع إحدى قطع الغيار التي قام بتصميمها إلى شركة تويوتا.. وهو حلم كبير جدا على شاب في مقتبل عمره كما ترى..
راح يبذل الكثير من المجهود في تصميم هذه القطعة وتصنيعها ..وما أن انتهى حتى توجه إلى مصنع تويوتا ليحقق حلمه ويبيعها لهم..
لكن مصنع تويوتا رفض!
هل شعر بالفشل وقتها؟
بعد ذلك حاول من جديد وسهر الليل محاولا تعديل هذه القطعة.. فنجح واشترتها منه تويوتا أخيرا!!
توفر المال مع صاحبنا هذا فقرر أن يؤسس مصنعا ينتج قطع غيار السيارات..
في ذلك الوقت كانت الحكومة اليابانية تستعد للحرب ولم تكون المواد الخرسانية متوافرة..
فلم يستطع صاحبنا أن يبني مصنعه..
هل شعر بالفشل وقتها؟
هل تعرف ماذا فعل صاحبنا؟ قرر أن يخترع هو وأصدقاؤه خلطة خرسانية من صنعهم هم.. كي يبني المصنع الذي يحلم به!!!
تخيل؟؟
استطاع فعلا أن يصنعها واستطاع بناء مصنعه الذي بدأ فعلا ينتج ويدر مالا عليهم جميعا..لكن..
أثناء الحرب قصفت الطائرات الأمريكية مصنع صاحبنا.. ودمرت معظمه!!!
هل شعر بالفشل وقتها؟
خرج من المصنع فورا.. وأمر موظفيه أن يحاولوا معرفة المكان الذي تهبط فيه هذه الطائرات لتغير وقودها.. وأمرهم بأخذ هذا الوقود لأنه سيفيدهم في عملية التصنيع.. فهم لا يجدون المواد الخام اللازمة!!!
هل انتهت القصة؟؟ .... لا
استطاع صاحبنا أن يعيد بناء المصنع وبدأ في الإنتاج من جديد ..
لكن.....ضربه زلزال رهيب هدم المصنع من جديد...
هل شعر بالفشل وقتها؟
باع صاحبنا حق التصنيع لشركة هوندا.. كان قد فقد كل ما يملك ولم يعد قادرا على الاستمرار في فكرة المصنع..
هل شعر بالفشل وقتها؟؟
كانت اليابان تعاني بعد الحرب من أزمة وقود رهيبة.. لدرجة أنها كانت توزع الوقود على المواطنين بحصص متساوية.. لكنها لم تكن كافية كي يستطيع صاحبنا مجرد قيادة سيارته للسوق لشراء احتياجات أسرته..
لم يكن الوقود يكفيه ولم يكن يستطيع أن يتحرك بسيارته في حرية كما كان في الماضي..
هل شعر بالفشل وقتها؟
قرر صاحبنا أن يجرب فكرة ظريفة.. كانت عنده ماكينة لقص الحشائش.. فك موتورها وركبه في دراجة هوائية كانت عنده ..
فكانت أول دراجة بخارية في العالم!!!
أعجب الناس بالفكرة.. وطلبوا منه أن يصنع لهم مثلها..
صنع الكثير من هذه الدراجات لدرجة أنه فكر في تسويقها تجاريا.. فأرسل إلى كل محال الدراجات يحكي لهم الفكرة.. فوافق الكثير منهم..
توقع أن يجني الملايين من هذا المشروع..
لكن هذا لم يحدث..
رفض الناس استخدام هذا الاختراع نظرا لثقل وزنه وقتها ولكبر حجمه المبالغ فيه!!..
هل شعر بالفشل وقتها؟
قرر أن يطور اختراعه.. راح يعدل فيه ويضبط قياساته.. إلى أن نجح في النهاية..
جنى الملايين والملايين من هذا الاختراع..
حصل على جائزة الإمبراطور لمساهماته الفعالة في المجتمع..
أنشأ مصنعه الذي يعتبر من أكبر المصانع حول العالم..
أنشأ مصنع (هوندا) للسيارات!!..
ألم تلاحظ منذ البداية..
أن اسم هذا الرجل "سوشيرو هوندا"؟
ماذا نستفيد من هذه القصة؟
لو راقبت حياة الناجحين ستعلم أن مفهوم الفشل عندهم يختلف جذريا عن مفهومه عند الفاشلين..

قاعدة مهمة:
((لا يوجد فشل.. هناك تجربة تعلمنا منها))..
لا يوجد فشل في الحياة.. الحياة مليئة بالتجارب التي لابد أن نخوضها كي نتعلم..
تعال نلعب لعبة
غمض عينيك..
فكر في فشل حصل لك في الماضي ..
فكر في تصرفاتك اللي تسببت في ده..
..قد إيه كنت بتتصرف غلط وقتها..
طيب.. اسأل نفسك السؤال ده: لو رجع بي الزمن للتجربة دي.. بنفس خبراتي وطريقة تفكيري دلوقتي.. هل كنت هتتصرف نفس التصرف؟
أكيد لأ.. مش كده؟؟
نفهم إيه من ده؟؟
إن التجربة السلبية اللي حصلت لنا دي.. علمتنا كتير.. خلتنا أقوى وأكثر خبرة.. ولو مرينا بظروف مماثلة هنتصرف بصورة أفضل.. لأن التجربة دي علمتنا ..
لأن مافيش حاجة اسمها فشل.. فيه تجارب تعلمنا منها.. زي ما عرفنا..
كيف ننظر للعقبات الموجودة في الحياة؟
إذا نظرنا للعقبات على أنها نهاية الكون فلن نتقدم خطوة.. إذا لو نظرنا لها كمطبات في طريق النجاح.. فسنتقدم كما فعل الأخ "هوندا" في بداية المقال...
تختلف نظرة الناجحين عن نظرة الفاشلين للعقبات التي تواجههم.. يختلفون في طريقة تفكيرهم التي تصنع فارقا في حياتهم.. اعرف طريقة تفكيرك وبرمج عقلك على نمط تفكير الناجحين...
نمط الفاشلين في التفكير
الفاشلين دايما بيميلوا إنهم يهربوا من مواجهة مشاكلهم بحيلة ظريفة قوي ..
وهي حيلة: (أنا ضحية الظروف ولا يد لي في حل مشاكلي!)
تلاقي الواحد من دول قاعد يلوم كل اللي حواليه.. أبوه لأنه كان بيعاقبه - الفرص لأنها غير متاحة – زوجته لأنها مش فاهماه - مديره لأنه مش بيقدره - الجو لأنه مش مناسبه!!
تلاقيهم فنانين في تأليف أسباب فشلهم وهيبتدوا يدوروا على شماعات يعلقوا عليها فشلهم.. أي شماعات وخلاص.. أي شيء يلوموه إلا هم أنفسهم !
زي ما قلنا الحلقة الماضية..
تلاقيه قاعد يلوم كل حاجة حواليه ويعتبرها سبب فشله وتعاسته.. ويعتبر نفسه ضحية وسط ظروف صعبة لا يد له فيها..
لو لقيت نفسك بتلعب دور الضحية.. فأنت في مشكلة ويجب أن تغير نمط تفكيرك!
نمط الناجحين في التفكير
الناجحين دايما بيفكروا بأسلوب مختلف عن كده..
يقول "ريتشارد باندلر": "أنا مسئول عن عقلي، إذن أنا مسئول عن نتائج أفعالي"..
طريقة التفكير دي هي: أنا مسئول عن حياتي مش أي حد تاني..
بدل ما يقول: مشكلتي هي إن الناس مش فاهميني..
يقول: مشكلتي هي إني مش قادر أخلي الناس يفهموني!
فاهم الفرق؟
بدل ما يقول: مشكلتي هي إن المدير مش بيقدرني.
يقول: مشكلتي هي إني مش عارف أقنع المدير بقدراتي!
المشكلة حلها عندك إنت مش عند الناس!
بدل ما تقول: مشكلتي إن الظروف صعبة.
قول: مشكلتي هي إني مش عارف أقهر الظروف!
عشان تنجح لازم تؤمن تماما إن لك سيطرة تامة على حياتك وإنك مش ضحية ظروف ولا حاجة.. لو فيه مشكلة يبقى إنت السبب فيها وإنت اللي في إيدك حلها.. لوم نفسك إنت مش تشوف شماعة تعلق عليها مشاكلك..
إنت في إيدك تغير أي حاجة حواليك وأي مشكلة إنت بنفسك ممكن تتولى حلها...... هي دي مهمتك طوال حياتك ....الناجحين بيفكروا بالأسلوب ده.
لو فكرت بأسلوب الضحية، هتبقى فاشل ومش هتغير حاجة لأنك -ببساطة- أقنعت نفسك أن قوى خارجية هي اللي بتتحكم فيك وتفضل تستحمل اللي بيجرى ليك وخلاص.. إنما لو آمنت إن أي مشكلة بتحصل، حلها في إيدك إنت مش في إيد أي حد تاني، هتتحرك وتحلها وتبطل تلوم الظروف اللي حواليك.. لو لقيت نفسك بتلعب دور الضحية.. ولقيت نفسك قاعد تلوم شخص ما أو ظروف معينة.. اعرف إن آن الأوان تغير طريقتك لأنها مش هتاخدك للاتجاه الصحيح..

إنت مسئول عن حياتك وأي تغيير إنت عايزه هتحققه نفسك، مش بالوم الظروف والأشخاص..
وأشوفكم الحلقة الجاية من برمج عقلك..

By : mo7ammed 3zizy
azizy.1988@hotmail.com

اوعى تذاكر!!!

زي ما احنا عارفين كلنا مشغولين في الامتحانات..
لكن خليني أسألك سؤال..
تحب تعرف أفضل الطرق للمذاكرة؟
تحب تشوف الذاكرة بتاعتنا ماشية ازاي؟
تحب تخلي ذاكرتك دي طوع إرادتك؟
أيوه؟
يبقى اقرا الموضوع ده..
امتحانات × امتحانات
طبعا الكلمة دي بتعمل عندنا قلق والبيت كله بيعلن حالة الطوارئ القصوى.. خصوصا لو كان في البيت واحد في الثانوية العامة.. مش كده؟
النهارده هاقول لك أفكار رائعة هتساعدك وإنت بتذاكر ..
الأفكار دي هتساعدك تعرف أفضل الطرق للمذاكرة وتثبيت المعلومات.. خلي بالك إن كاتب السطور جاب 99% في الثانوية العامة.. يعني جربت الحاجات دي قبل ما أقولها لكم.. وإن شاء الله كلنا نجيب أكتر من كده ونكون كلنا متفوقين...

أنواع الذاكرة
عشان نعرف نذاكر لازم نعرف الأول الذاكرة بتاعتنا بتشتغل ازاي.. وعن طريق معرفتنا دي ممكن نستخدمها أفضل استخدام..
الذاكرة أيها السادة نوعان.. ذاكرة قصيرة الأمد، وأخرى طويلة الأمد.

١ - الذاكرة قصيرة الأمد..
النوع ده من الذاكرة هو اللي متخزن فيه المعلومات العابرة خلال اليوم ..
سؤال:
فطرت إيه النهارده؟
عملت إيه امبارح؟
المعلومات دي بتبقى معانا لفترة قصيرة وبعدين ممكن تنساها... لو سألتك الأسئلة دي بعد سنتين ..ممكن ماتبقاش فاكر إنت فطرت إيه من سنتين!
الذاكرة قصيرة الأمد بتتخزن بسرعة عن طريق العقل اللاواعي ..
والذاكرة قصيرة الأمد دي سعتها 7 زائد أو ناقص معلومتين في المرة الواحدة..
عايز تعرف ازاي؟
يبقى العب معايا اللعبة دي:
تمرين:
احفظ الرقم اللي قدامك ده: 123313414515
ماعرفتش تحفظة؟؟
عادي
كمل معايا علشان تعرف ليه؟
الرقم اللي قريناه من شوية ده.. ماعرفناش نحفظه بسرعة عشان زي ما قلت لك ..الذاكرة قصيرة الأمد بتشيل بس 7 معلومات زائد أو ناقص اتنين (من 5 إلى 9 معلومات في المرة..)
فالرقم اللي شفناه ده مكون من 12 رقما.. يعني 12 معلومة.. عشان كده صعب على الذاكرة قصيرة الأمد إنها تشيله..
يبقى إيه الحل؟
عشان تحط الرقم ده بسهولة في الذاكرة قصيرة الأمد.. ممكن تلعب لعبة جامدة جدا.. ممكن بدل ما تخليه 12 معلومة.. تخليه 4 معلومات بس !
عارف ازاي؟
بص على نفس الرقم لما كتبناه بأسلوب تاني:
123
313
414
515
سهل يتحفظ كده.. صح؟
كل اللي عملناه إننا قسمنا الرقم بشكل تاني.. بحيث نحفظ كل شوية مع بعض (مش رقم رقم زي الأول.. الرقم الطويل بقى 4 معلومات بس..
فبقى أسهل!
قاعدة مهمة:
عشان تعرف تحفظ.. قسم المعلومات الكبيرة بطريقة سهلة الحفظ..
واربط بين المعلومات وبعضها عشان تحفظها أسهل..

٢ - الذاكرة طويلة الأمد..
دي الذاكرة اللي بتشيل المعلومات المهمة جدا اللي من الصعب جدا إنها تتنسي..
مثال:
اسمك إيه؟
رقم تليفونك كام؟
وكده يعني..

والذاكرة دي عشان تتكون لازم تقوم بشوية مجهود في الأول.. بعد كده هتثبت بطريقة رائعة..
وهي دي المذاكرة بقى..
يعني إيه مذاكرة؟

المذاكرة دي ببساطة هي إنك تنقل المعلومات من الذاكرة قصيرة الأمد، للذاكرة طويلة الأمد.. عشان كده لما حد يقول لك: عايزك تحفظ الدرس ده زي اسمك، يبقى كأنه بيقول لك: عايزك تحفظ الدرس ده بالذاكرة طويلة الأمد!

لكن لو ذاكرت درس ونسيته تاني يوم.. تبقى بتستخدم الذاكرة قصيرة الأمد بس.
ازاي ننقل المعلومات للذاكرة طويلة الأمد؟
عشان ننقل المعلومات للذاكرة طويلة الأمد لازم نقوم ببعض المجهود زي ما قلنا.. لكن النتيجة بتكون رائعة ..

١) التكرار :
هيخلي عقلك يتعامل مع المعلومة باهتمام لأنها بتتكرر.. تبقى مهمة بالنسبة لك..

٢) استخدام مراكز المخ المختلفة :
الطريقة دي مؤثرة وفعالة جدا..
-إنت بتذاكر بعينك :يعني مراكز الإبصار في المخ اشتغلت على المعلومة دي..
-اكتب وإنت بتذاكر: هيخلي مراكز المخ المخصصة بعملية الكتابة تشتغل على المعلومة دي..
-سمّع اللي ذاكرته :نشطت مراكز الذاكرة ومركز الكلام اشتغل برضه على نفس المعلومة لو كنت بتسمّع بصوت..
بالطريقة دي المعلومة تغلغلت جواك بأكتر من طريقة.. يبقى ألف مبروك !

٣) الحالة الذهنية :
وإنت بتذاكر المعلومة حط في دماغك إنك بتذاكرها عشان تفضل على طول وتفيدك طول حياتك.. لو ذاكرتها على اعتبار إنها معلومة مؤقتة عايزها للامتحان بس، عقلك هيتعامل معاها على إنها معلومة تافهة ويحطها في الذاكرة قصيرة الأمد زي ما إنت طلبت منه!
تخيل إنك بتحفظ المعلومات دي لأنك هتحتاجها بعد سنين طويلة.. تخيل كده مش هتخسر حاجة.. وهتندهش من النتيجة الرائعة اللي هتتحقق..
بالطرق دي هتلاقي إن اللي حفظته ده هينتقل للذاكرة طويلة الأمد وهتلاقي نفسك حققت النتيجة اللي إنت عايزها.. وابقى ادعي لي..
مش كده وبس.. فيه طرق تانية هتساعدك على المذاكرة هنقولها العدد الجاي.. بس اهتم بدول قوي لأنهم مهمين.

وأشوفكم الحلقة القادمة ..
سلام..

اوعى تذاكر...(2)

توقعاتك تصنع مستقبلك

اتكلمنا في الحلقة اللي فاتت عن المذاكرة ..
هنكمل موضوعنا بحاجات ظريفة جدا..
فيه حكمة جميلة جدا بتقول:

..Its not about how good you are
! Its about how good you want to be

يعني مش مهم إنت تكون كويس ..الأهم إنت عايز تكون كويس لأي درجة !

يعني إيه الكلام ده؟
يعني خليك متطلع.. بص لفوق.. اقرا تاني الحلقة بتاعة الأحلام.. واعرف إن لو إنت عايز تحقق نتائج رائعة يبقى هتوصل أكتر من واحد يائس.. إيه علاقة ده بالمذاكرة؟ لازم نعرف إن توقعاتنا هي اللي بتحدد مستقبلنا.. راقب حالتك الذهنية وإنت بتذاكر ..

سؤال:
هل بتذاكر عشان تتفوق؟
هل بتذاكر عشان تطلع الأول؟
ولا بتذاكر عشان تعدي وخلاص؟؟
لو كنت بتذاكر عشان تعدي وخلاص اعرف إن ده أمر للعقل اللا واعي إن مجهودك الذهني مايزيدش عن مرحلة (أعدي وخلاص).. مجرد توقعك إنك مش شاطر قوي هيخليك تبذل -لا إراديا- مجهود أقل في المذاكرة..

نعمل إيه؟
وإنت بتذاكر حط في دماغك التالي :
"أنا باذاكر عشان أتفوق ..ماحدش أحسن مني في أي حاجة..
أنا باذاكر عشان أطلع الأول على كل اللي أعرفهم..لو ذاكرت بالحالة الذهنية دي.. هتحقق نتائج أكتر بكتير من اللي كنت هتحققها لو كنت بتذاكر عشان (تعدي وخلاص)..وخلي بالك:
((اللي بيذاكر عشان يطلع التاني.. عمره ما هيطلع الأول))!!عرفت بقى؟
الفكرة دي مش هتكلفك أي حاجة.. وإنت قاعد قدام الكتاب أو المذكرات اللي بتذاكر منها.. حط في دماغك الفكرة دي.. إن إنت بتذاكر ده عشان تتفوق بيه وتطلع الأول..
ملحوظة :
راقب الحالة الذهنية اللي كنت بتذاكر بيها قبل كده وحققت معاك نتيجة رائعة..كرر الحالة الذهنية دي ..
بتذاكر ليه؟
أي حاجة بنعملها بيبقى لها دافع معين.. إيه هو الدافع اللي بيخليك تذاكر؟ يعني بتذاكر عشان ترضي والديك؟ بتذاكر وخلاص؟ بتذاكر عشان لازم تذاكر؟ فيه نوعين من الدوافع.. خارجية وداخلية ..
الدوافع الخارجية :
هي الدوافع اللي خارجنا ومالناش سيطرة عليها.. يعني مثلا: "لو ذاكرت هاجيب لك كورة"!
الولد ده الدافع بتاعه اللي بيخليه يذاكر هو الكورة..
النوع دع من الدوافع قوي جدا وبيدي نتائج.. لكن عيبه إنه غير مستمر في الزمن.. وبينتهي الإنجاز بانتهاء الدافع الخارجي.. يعني اللي بيذاكر عشان الكورة ..مش هيذاكر بعد ما تجيله الكورة! ومش هيذاكر لو ماكانش فيه هدية للمذاكر !
يبقى النوع ده من الدوافع مش مضمون ومش لازم نخليه دافع رئيسي لينا..
الدوافع الداخلية :
هي الدوافع الموجودة جوانا احنا.. إنت بتذاكر ليه؟ إيه الهدف الموجود جواك وعايز تحققه بالمذاكرة؟
النوع ده من الدوافع مستمر في الزمن ومش بيتأثر بالظروف اللي حوالينا، ببساطة لأنه جوانا احنا..
يعني الولد يكون بيذاكر مش عشان الكورة تجيله.. لكن بيذاكر عشان:
الإحساس بالإنجاز..
يصنع مستقبله..
يشعر إنه عمل اللي عليه ..لو هي دي الدوافع بتاعته يبقى هيتفوق بجدارة.. حط لنفسك دافع داخلي وخليه هو اللي يحركك.. إنت عايز تتفوق لأن إنت عايز تتفوق.. مش عشان أي حاجة تانية..

لمزيد من التفاصيل حول الدوافع تابعنا الحلقة القادمة اللي هتكون عن" الدوافع."

الإجهاد الذهني..
فيه فكرة خاطئة بتتقال عن المتفوقين..
تلاقيهم بيقولوا :يااه.. ده قعد يذاكر 12 ساعة ورا بعض.. إيه التفوق ده؟!!
اسمحوا لي أقول لكم :ده غير صحيح بالمرة..
لا بد من فترات للراحة الذهنية.. ما تواصلش التركيز لفترات طويلة عشان هتفصل..

<u>نعمل إيه يعني؟</u>
المخ بيشعر بإجهاد زي أي عضو في جسمنا.. لو حسيت بالإجهاد سيب اللي في إيدك.. لمجرد دقائق بس..
في الدقائق دي استرخي وماتفكرش في أي حاجة ..
غمض عينيك..
تنفس بعمق وفي بطء ..
ماتركزش إلا في تنفسك..

بالطريقة دي إنت عملت استرخاء ذهني تام.. لو عارف في اليوجا أو التأمل يبقى زي الفل.. بس.

الخلاصة هي: الاسترخاء الذهني لفترة قصيرة.. وماتفكرش في أي حاجة. بعدها روح اشرب لك عصير أو حاجة وارجع واصل المذاكرة..
(بس ماتعملش فيها ناصح وتسيب المذاكرة وتنزل تلعب كورة مع الشلة وتقول د."شريف" قال لي لازم راحة.. أنا قلت راحة ذهنية لمدة دقائق.. بلاش الحركات القرعة دي يا صديقي!)

<u>ما المذاكرة؟</u>
كلنا للأسف بنكره الكلمة دي.. لأننا ربطناها بالحرمان من اللعب والتليفزيون وربطناها بالسهر والإرهاق.. وده غير صحيح بالمرة...
لو ربطنا المذاكرة بالألم هنلاقي إنها شيء غلس ومش عايزين نعمله.. لكن لو غيرنا المفهوم بتاع المذاكرة.. هيتغير موقفنا ناحيتها!!
<u>سؤال:</u>
ما مفهومك للمذاكرة؟
شر لا بد منه؟
شدة وتزول؟
لو كانت دي نظرتك ليها فدي مشكلة..
إنت ممكن تستمتع بيها وتعجبك جدا جدا.. لو غيرت نظرتك ليها..
<u>يعني مثلا:</u>
ما مفهومك للمذاكرة؟
تحدي لقدراتي وهانجح فيها بجدارة لأن أنا أحسن من أي حد ..
دي الخطوة اللي فاضلة عشان أحقق المستقبل اللي باحلم بيه ..
<u>سؤال:</u>
نفسك في إيه في الحياة؟
إيه أهم حاجة نفسك تحققها؟
مهما كانت الحاجة دي.. المذاكرة هي طريقك ليها..
فكر في الموضوع كده هتلاقي كلامي صح..
وإنت رايح تذاكر فكر فيها من الناحية دي..
هي دي الخطوة اللي هتحقق لي الحلم اللي نفسي أحققه..

<u>الذاكرة البصرية</u>
الذاكرة البصرية بتعتمد أساسا على الصور والأشكال والرسوم.. عشان كده لازم تستخدم الخاصية دي في كل حاجة بتذاكرها على قد ما تقدر..
<u>عشان كده لازم :</u>
1- تذاكر من مصدر واحد بس:
لو عملت كده هتلاقي شكل الصفحة نفسه انطبع في ذهنك بعد فترة ويسهل لك استرجاع المعلومة..
لازم تذاكر من مصدر واحد وتثبت عليه طول الوقت.. لأن عقلك مش بيحفظ المعلومة بس.. ده بيحفظ شكل الصفحة ومكان المعلومة..
2- ارسم!..
دي حركة كنت باعملها وأنا في الثانوية العامة على اعتبار إن ذاكرتي بصرية.. يعني اختراع مسجل رسميا باسمي عدم المؤاخذة..
لما تلاقي فيه نقاط كتير في الموضوع وتلاقي نفسك مش فاكر النقاط دي كلها.. ارسم لكل فكرة رسمة صغيرة تعبر عنها.. الرسمة دي مش لازم تكون جميلة أو رائعة.. مجرد رسمة مرسومة بسرعة لكن تعبر عن الفكرة نفسها.. لما تيجي في الامتحان هتكتشف إن الرسومات الصغيرة دي سهل استرجاعها جدا..

By : mo7ammed 3zizy azizy.1988@hotmail.com

يعني مثلا:
ما إنجازات" محمد علي"؟
فتح أبواب مصر على مصراعيها لكل وافد، ولأول مرة يصبح التعليم منهجيا وأنشأ المدارس. وأوجد زراعات جديدة كالقطن واعتنى بالري وبنى المصانع
رخمة مش كده؟

طيب شوف لو رسمناها كده:
ما إنجازات "محمد علي"؟

"بصوا يا جماعه على المفروض يكون حنا فى صور تعبر عن الجمله بمعنى اسهل بس للاسف اتمسحت من عندى على كده حلكوا الصور كان فيها اه

فتح أبواب مصر على مصراعيها لكل وافد، "" صوره بابا مفتوح على مصراعيه""

يصبح التعليم منهجيا """ كتاب"""

وأنشأ المدارس"""مدرسه"""

زراعات جديدة كالقطن """صوره لبعض المزروعات""

وبنى المصانع"""صوره مصنع """

الرسومات هتخلي الموضوع سهل الحفظ جدا.. ده حتى إنت حفظته دلوقتي وإنت بتقرا الموضوع!
لو شايف الأسلوب ده مريح بالنسبة ليك اعمله.. لو مش مستريح له يبقى بلاش تجرب حاجة جديدة قرب الامتحانات..

كلمة أخيرة
اتكلمنا عن أساليب وأفكار ممكن تساعدنا في المذاكرة.. أهم حاجة لازم تعرفها بقى وإنت بتذاكر هي التالي :
١ - ماتجربش حاجة جديدة تماما عليك في فترة الامتحانات..
٢ - جرب الأسلوب اللي ذاكرت بيه قبل كده وادالك النتيجة اللي إنت عايزها.. (ما حالتك الذهنية وقتها؟ كنت بتذاكر فين وازاي)
٣ - الأساليب دي خليها معاك وخليها في بالك للامتحانات الجاية ..جرب الأساليب المختلفة واثبت على الأسلوب اللي يريحك ويدي معاك نتيجة كويسة..

وألف مبروك مقدما على التفوق والنجاح.. وربنا يوفقنا جميعا..

وتابعونا الحلقة القادمة

By : mo7ammed 3zizy
azizy.1988@hotmail.com

الدوافع...وقود النجاح!

هاحكي لك حكاية..
مرة ولد صغير.. باباه قال له: لو ذاكرت هاجيب لك موتوسيكل..
الولد قعد يذاكر ويذاكر..
وبذل مجهود رهيب وهو بيحلم بالموتوسيكل ده..
وبعد ما نجح.. والده فعلا جاب له الموتوسيكل.. وكان صاحبنا مبسوط بيه جدا..
لكن في السنة اللي بعدها ..
بدأ العام الدراسي.. لكن والده ماعرضش عليه صفقة زي صفقة الموتوسيكل اللي فاتت..
تفتكروا عمل إيه؟
هل ذاكر كويس وتفوق زي السنة اللي قبلها؟
هل بذل نفس المجهود اللي بذله؟

طيب.. نسيب الحكاية دي وخلونا ندخل في الموضوع..

ما الدوافع؟
الدوافع هي الوقود اللي بيخلينا ننجح أو نحقق أي إنجاز.. يعني ببساطة :
هي العجلة اللي خلت الولد- اللي في القصة اللي فاتت- يذاكر!
الدوافع دي مهمة جدا لأن هي اللي عندها القدرة تخلينا نحقق حاجات كتير جدا ..
مثال :
لو نايم وفي عز النوم.. ورن جرس المنبه عشان وراك معاد محاضرة مملة.. هل هتصحى؟
طيب..
لو نايم وفي عز النوم.. ورن جرس المنبه عشان وراك رانديفو!.. هل هتصحى؟
فيه فرق في الحالتين.. مش كده؟
ممكن تكون نايم نفس عدد الساعات.. وعايز تنام بنفس القدر ..لكن فيه حاجة خلتك تتغلب على رغبتك في النوم ..
الحاجة دي هي اللي بنسميها :**الدوافع!**

عايز تقول إيه؟
عايز أقول إننا لازم ناخد بالنا من **الدوافع** بتاعتنا.. عشان نعرف نتحكم فيها ونحقق نجاحات رائعة في حياتنا.. هو ده اللي هنتكلم عنه النهارده..
عايز أقول إننا ممكن نغرس لنفسنا **دوافع** قوية.. لأي إنجاز صعب عايزين نحققه..
هو أنا بارغي ليه كده النهارده؟ تعالوا نخش تاني في الموضوع:

أنواع الدوافع:
فيه نوعين اتنين بس من **الدوافع** يا سادة ..
1- دوافع ضعيفة:
الدوافع الضعيفة دي –زي ما هو واضح من اسمها –ضعيفة!
يعني هتخليك تحقق إنجاز واحد أو اتنين.. وبعد كده هتخلص!
الدوافع الضعيفة دي هي :((الدوافع الخارجية))
يعني الدوافع اللي خارج نطاق سيطرتنا.. الدوافع اللي خارجنا احنا!
مثال:
لو نجحت هاجيب لك موتوسيكل (الموتوسيكل دافع خارجي ضعيف.(
هتكون أخلاقي عالية عشان أرضي الناس) رضا الناس دافع خارجي ضعيف .(
مش هاسرق عشان ماروحش السجن (الخوف من السجن دافع خارجي ضعيف.(
حد فاهم حاجة؟
طبعا القارئ هيستغرب ويقول لي: الأمثلة اللي إنت بتقولها دي عادية والدوافع دي مش ضعيفة ولا حاجة..
لكن اسمح لي– عزيزي القارئ- أقول لك:
في الأمثلة اللي فاتت
لو الأب ماجابش الموتوسيكل لابنه: مش هيذاكر!
لو الناس مش شايفين الشخص: هتبوظ أخلاقه!
لو مافيش حد شايفه: هيسرق!
مش ده اللي هيحصل؟

By : mo7ammed 3zizy azizy.1988@hotmail.com

كل ده عشان **الدوافع** اللي مخلياه ينجح وتكون أخلاقه كويسة ومايسرقش:
كلها **دوافع خارجية** ..يعني خارج نطاق سيطرته وممكن تتغير في أي لحظة.. ولو اتغيرت.. مش هيستمر في الإنجاز..
عشان كده بنقول /**الدوافع الخارجية** دي ممكن تكون قوية في الأول.. لكنها على المدى الطويل :**دوافع ضعيفة** وغير مستمرة إلى الأبد....

2- دوافع قوية :
الدوافع دي بقى مافيش زيها ..**دوافع**– زي ما هو واضح من اسمها –قوية جدا جدا جدا..
ومستمرة كمان ..وبتفضل على طووووووول...
شفت الجمال؟

الدوافع دي يا صاحبي هي:((**الدوافع الداخلية**..))
دوافع جوانا احنا.. يعني لينا سيطرة كاملة عليها..
مثال:
-أنا هاذاكر عشان أطلع الأول (الرغبة إنه يطلع الأول دافع داخلي قوي)
-هتكون أخلاقي عالية عشان أكون إنسان كويس وأرضي ربنا (الرغبة في التميز ورضا الله دافع داخلي قوي جدا)
-مش هاسرق عشان عايز أكون إنسان محترم (الرغبة في تقدير الذات دافع داخلي قوي)
شفت ازاي؟
أي هدف عايز تحققه.. شوف الدوافع اللي بتحركك ليه إيه.. لو لقيتها دوافع كلها خارجية.. يبقى اعرف إنها دوافع ضعيفة وما \تعتمدش عليها قوي..
لو لقيتها دوافع داخلية.. اعرف إنها دوافع قوية جدا.. يبقى اعتمد عليها ومبروك مقدما..
أي هدف عايز تحققه.. خلي دوافعك ليه دوافع داخلية ..خليك عايز تحقق الهدف عشان رغبة جواك إنت.. مش عشان ترضي حد..

الدوافع موجودة جواك إنت.. دور عليها وسخرها لتحقيق أهدافك.. واعرف إن دوافعك الداخلية دي هتديك طاقة جبارة تحقق اللي إنت عايزه.. لو إنت فعلا عايزه!..

وأشوفكم في الحلقة القادمة من برمج عقلك..

By : mo7ammed 3zizy
azizy.1988@hotmail.com

زمنك إيـــــــــه؟

سؤال:
يا ترى إنت عايش في أي زمن دلوقتي؟
سؤال غريب مش كده؟
أنا مش باهزر.. أنا فعلا سألتك السؤال ده وأقصده فعلا
إنت عايش في أي زمن؟
ممكن ألاقي واحد يقول :
إيه السؤال ده؟ كلنا عايشين في الحاضر ..هو فيه حد عايش في الماضي مثلا؟؟

هنا أبتسم في سخرية وأجيب :
طبعا!!
خليني أقول لك حاجة توضح لك النظرية دي..

فكر في حاجة مضايقاك جدا جدا جدا..
اكتبها في ورقة :

زمنك إيه؟
ماضي ..**حاضر** ..**مستقبل**
احنا عايشين بأجسامنا في الزمن **الحاضر** ..لكن عقولنا مش مرتبطة بالزمن ده..
عقلك بيطير للماضي أحيانا... يسافر **للمستقبل** أحيانا..
لكن مش في الزمن **الحاضر** طول الوقت..
وزي ما احنا عارفين إننا في الباب ده بنتحكم في طريقة تفكيرنا ونبرمج عقولنا بالطريقة اللي تخلينا أكثر نجاحا، وسعادة، وإيجابية.. عشان كده عايزين نتحكم في الموضوع ده...

عايز توضيح أكتر؟
أوك ..ما احنا لسه بنقول أهه...
الحياة في الماضي:
فيه بعض الناس عايشين بعقولهم في الماضي.. مش في **الحاضر**..
سؤال:
عمرك قابلت حد قعد يحكي لك عن البيضة اللي بقرش وكيلو اللحمة اللي بمليم؟
هل قابلت حد قاعد طول الوقت يقول إن زمان كان أحسن؟
ده شخص عقله عايش في الماضي... ذكرياته الحلوة كلها في الماضي وبيسافر لها عشان يعيشها طول الوقت..

عقلنا بيسافر كتير للماضي.. ممكن عشان يجيب ذكريات سعيدة أو دروس مستفادة من تجارب.. دي مش مشكلة خالص..

المشكلة بقى في اللي جاي ده
مثال:
واحد فشل في علاقة عاطفية من سنتين..
ومتضايق لحد دلوقتي!

طيب.. لو بصيت لأحواله دلوقتي هتلاقي بوضوح إن مافيش حاجة بتضايق دلوقتي.. اللي مضايقه هو حاجه في الماضي مش في الحاضر...

عقلنا بيسافر كتير للماضي.. ممكن عشان يجيب ذكريات تعيسة أو إحساس بالألم ..

مع إن **الحاضر** ممكن يكون كويس.. بس العقل في الماضي بيجيب التجارب السلبية!

الحياة في **المستقبل**
حلو العنوان ده والله ينفع عنوان قصة خيال علمي!

ما علينا..
كنا بنتكلم عن الناس اللي عايشين في **المستقبل**

By : mo7ammed 3zizy
azizy.1988@hotmail.com

سؤال:
هل قابلت واحد قاعد مع الشلة بس سرحان..
ولما حد يسأله: بتفكر في إيه؟ يقول :
بافكر في المشاوير اللي هاعملها بكره..
ده واحد قاعد معاك في الزمن **الحاضر** بجسمه، بس عقله مسافر للماضي بيخطط **للمستقبل**..

عقولنا بتسافر **للمستقبل** كتير.. ممكن عشان تخطط ليه.. وهنا مافيش أي مشكلة ..المشكلة في اللي جاي ده:

مثال :
واحد قاعد حزين ومهموم مع إنه خارج مع الشلة أساسا**!**
مالك يا" أحمد**"؟**

أبدا.. أصلي :
خايف من نتيجة الامتحانات اللي هتظهر بعد شهر**!**
أو ..

خايف من **المستقبل،** أحسن أتخرج ما ألاقيش شغل**!**
هي دي المشكلة..

ممكن تكون قاعد بجسمك في الزمن **الحاضر** ..لكن عقلك في **المستقبل** قاعد يخترع أسوأ السيناريوهات الممكنة لحاجات ماحصلتش أساسا...

إنت مين فيهم؟؟
إنت بقى إيه الحاجة اللي مضايقاك وإنت في الزمن **الحاضر؟**
اللي مضايقك :اقرأ الورقة اللي كتبتها

ودي حاجة زي ما إنت شايف.. لا تمت للزمن **الحاضر** بصلة**!!**

إنت في الزمن **الحاضر** قاعد معزز مكرم قدام شاشة الكمبيوتر بتقرا لي مقال ظريف في مجال التنمية الذاتية .. ياعني مفيش أي حاجة في الزمان والمكان ده ممكن تخليك متضايق ..

اللي مضايقك ده.. في الماضي؟ في **المستقبل؟**

خلي بالك بقى واعرف دايما :
الزمن **الحاضر** مافيهوش أي حاجة بتضايق..

اللي مضايقنا طول الوقت :
حاجة خلصت وعدت، أو حاجة منتظرينها وممكن ماتحصلش أساسا..
اللحظات السلبية قليلة جدا وبتعدي.. المهم إننا مانرجعش ليها ونسيب الحاضر...
عيش زمنك الحقيقي.. إنت عايش في **الحاضر..**
وما أجمل **الحاضر** لو لاحظت**!**

وأشوفكم في الحلقة القادمة من "برمج عقلك..."
سلام مؤقت...

فاصل ونواصل.....جزمتك نوعها إيه ؟

قميصك ماركته إيه ؟
موبايلك بكام ؟
بعض الناس يتسائلون دوما عن هذه الأشياء .. بالتأكيد قابلت هؤلاء إن لم تكن – أنت نفسك – واحدا منهم..
لو كنت من المهتمين بهذه الأشياء و تستهويك آخر الموديلات و الصيحات فهذا الموضوع مناسب لك تماما..
ما هي قيمتك ؟
ما هو منبع تقديرك الذاتي ؟
كل شخص منا يبحث عن التقبل و التقدير الذاتي .. و هو ان تشعر أنك شخص: مهم – متميز – رائع ...
ما هو منبع هذه الأحاسيس بالنسبة لك ؟
كل منا له مصدر للتقدير الذاتي يستمد منه تقبله لنفسه ..
يعني هناك أشياء حين تحدث ، تشعرك بأنك شخص رائع و راض عن نفسك تماما .. فلنتأمل معا هذه الأشياء:

((تقبل الآخرين))

البعض منا يشعر انه رائع إذا ما أعجب به الناس و شهقوا انبهارا به ..
لو كنت من هذا النوع من البشر و كان هذا هو مصدرك الوحيد لتقبل نفسك.. فاعرف أنك – و اسمح لي – أي كلام!
انظر في تاريخ البشرية كلها.. لن تجد شخصا واحدا أجمع الناس على تقبله و حبه.. لا بد من أشخاص لا يتقبلونك .. هذه هي طبيعة الحياة!
هناك رجل اعمال شهير قال حكمة أعجبتني بشدة.
قال " اللي مالوش أعداء ، يبقى هفأ " !!
لا بد من أعداء لك .. لن تستطيع – مهما حاولت – أن تجعل الناس كلهم يتقبلونك.
لو كان هذا هو مصدر سعادتك الوحيد .. فاعلم أنك لن تكون سعيدا أبدا!

((ماركة))

يسعى البعض لامتلاك كل ما هو جديد و نادر لمجرد انه جديد و نادر ..
احدث موبايل – احدث سيارة – أغلى الملابس لأشهر مصممي الأزياء..
يستمد البعض أهميتهم من الأشياء التي يمتلكونها .. أي أنه سيشعر بالسعادة – فقط – إذا امتلك ذلك الموبايل الذي لم يعرض في أسواق مصر بعد.. إذا ركب سيارة من أحدث موديل ..
مشكلة هذا النوع من البشر شيئين :
أولا : سعادتك مؤقتة..
ببساطة لأن موبايلك الذي لم يعرض في اسواق مصر بعد ، سيعرض في أسواق مصر قريبا .. و السيارة من احدث موديل ، سيظهر موديل جديد منها العام القادم..
و مهما امتلكت في حياتك ،و ستجد شخصا يمتلك ما هو أحدث منك .. لن ترضى بما لديك ابدا!
ثانيا : ستدمر نفسك!
ستستمد اهميتك من أهمية ما تمتلكه .. هل تعتقد انك مهم لمجرد انك ترتدي قميصا من ماركة شهيرة ؟ هل هذا هو مقياسك الوحيد لتقدير نفسك؟
في حلقة عن (هوس الشراء) يقول خبير التنمية الذاتية الشهير د.فيل ماكجرو:
" لا أعرف ماركة الجاكت الذي ارتديه .. لقد اعجبني شكله فاشتريته .. لا أبحث عن أسماء مشاهير المصممين فهذا لا يهمني."
لن يكتسب د.فيل (المليونير) أهميته من اسم مصمم الجاكت .. بل الجاكت هو الذي سيكتسب اهمية لأن من يرتديه هو د.فيل !
ببساطة حاول أن تشعر انك أهم من ماركة القميص الذي ترتديه او الموبايل الذي تحمله ! هي اشياء تؤدي وظيفة لك ..
لو تحكمت في حياتك .. فلا تسمح لنفسك ان تكون بهذه الهيافة.
يجب ان تكون أنيقا و تمتلك أشياءا متميزة .. لكن لو لم تكن هذه الأشياء مهمة فعلا بالنسبة لك ، و وجدت أنك تنفق ما يفوق قدراتك في شراء هذه الشياء لمجرد أنها من ماركة شهيرة، فأنت في مشكلة !

((الإنجاز))

يجب أن ينبع تقديرك الذاتي من نفسك .. من إنجازاتك .. من ذاتك ..
لا تستمد تقديرك من الأخرين لأنهم سيخذلونك..
لا تستمد أهميتك مما تمتله لأنك لن تمتلك كل شيء..
تقديرك الذاتي نابع من ذاتك .. لو خذلك احدهم أو ظهر موديل جديد ، ستظل سعيدا لأنك شخص متميز أصلا بأعمالك و إنجازاتك و علاقاتك..
حين أرى طالبا لم يعمل بعد و في حاجة لكل قرش كي يبني حياته .. حين اراه أنفق الآلاف كي يحمل موبايلا حديثا به إمكانيات لا و لن تفيده في شيء.. يرتدي تي- شيرت غير انيق ، دفع فيه المئات لمجرد انه من ماركة شهيرة.. و يرتدي حذائا مخصصا لمتسلقي الجبال رغم انه لن يرى جبلا في حياته..
و قتها اعجب جدا جدا جدا..
باصحاب هذه الشركات الذي استطاعوا إقناع الناس بامتلاك مالن يفيدهم أبدا..لمجرد أنه يحمل علامتهم التجارية!..
نتابع حلقاتنا......

قوة: كما لو!!

هناك بعض الأشخاص يؤمنون أنهم أفضل منا في شيء ما..
هناك أشخاص أكثر منا نجاحا..
أكثر ثقة..
أكثر جاذبية..
وأحيانا نحسدهم.. لأنهم ولدوا، وولدت معهم هذه الصفات.. بينما نحن، لسنا كذلك!
أليس هذا ما يجول بخاطرك أحيانا؟

بالفعل هناك أشخاص ولدوا وعندهم من الصفات ما ليس عند غيرهم ..قوة الشخصية مثلا.. الثقة.. التواصل بشكل أفضل مع الناس.. لكن الخبر السعيد هنا هو أن كل هذه الصفات يمكن اكتسابها.. يمكنك أن تطور شخصيتك كي تصبح كما تريد لها أن تكون..

" لو كان أي شخص قادرا على فعل أي شيء.. فمن الممكن لأي إنسان أن يتعلمه ويفعله " ..(ريتشارد باندلر)

سنتكلم اليوم عن إحدى طرق تطوير الشخصية.. وهي طريقة..
(كما لو)....

يقول "ويليام جيمس :"
تصرف كما لو كنت تستطيع.. وسوف تستطيع بالفعل!

مثال: سأحكي لك قصة:
كنت مدعوا في إحدى الندوات التي أقامها أحد المواقع.. وكانت الندوة تضم باقة من كتاب الروايات المشهورين (مثل د."نبيل فاروق")..
وكنت مديرا في الموقع في هذه الفترة، لذلك كان لابد لي أن أكون متواجدا ومتابعا للحدث..
قال كل من الكتاب كلمته.. وفوجئت بشخص يدعوني للمنصة لأقول كلمة للقراء أنا الآخر!

دعك من أنني لم أكن مستعدا لقول أي شيء.. المشكلة الحقيقية كانت أن الجمهور ها هنا لم يكن جمهوري.. أتفهمون ماذا أعني؟

من السهل أن أتبين قرائي الذين أتوا ليسمعوا ما أقول.. لكن الجمهور هنا كان من قراء الروايات..
وكل ما يعرفونه عني هو أنني رسام كاريكاتير..

قمت في هدوء بينما الناس تصفق على سبيل جبر الخاطر.. وبينما أنا في طريقي للمنصة تذكرت موضوع حلقة اليوم" **قوة: كما لو**"..

وأنا في طريقي للمنصة رحت أفكر وأتصرف (**كما لو**) كنت أكلم جمهوري الذي يعرفني وأعرفه (**كما لو**) كنت قادرا على إبهاره وجعله يستمتع بما أقول..

صعدت إلى المنصة (**كما لو**) كنت صاعدا على منصة إحدى ندواتي لألقي كلمة قصيرة جدا.. ورحت أتكلم باسما على هذا الأساس..

لا أذكر بصراحة ما قلته وقتها..
لكنني لن أنسى أبدا.. أن الجمهور راح يصفق طويلا جدا ..

قد يفهم الشباب هنا المثال أكثر من الفتيات..
هل عرفت من قبل فتاة جذابة جدا وأعجبك شكلها.. لكنك حين رأيت صورتها وجدت أنها ليست بهذا القدر من الجاذبية؟

هل تعرف لماذا؟
هذه الفتاة تتصرف (**كما لو**) كانت جميلة.. فأصبحت جميلة حين يتعامل معها الناس.. لكن في الصور لم تظهر قوة (كما لو)

مثال
"أحمد" طالب متخرج حديثا في كلية طب الأسنان..
وفي اليوم الأول له في سنة الامتياز... جاءته حالة يبدو أنها عصبية فعلا..
امرأة تصرخ بلا انقطاع.. وأنت تعرف ما لتأثير صراخ المرأة على الأعصاب!
ارتبك "أحمد" بشدة.. فقد كانت هذه –تقريبا– أول حالة طوارئ تأتيه في حياته..
شعر بالرهبة والارتباك في البداية ..

لكنه يقول إنه تغلب على ذلك:
-حين رأيت هذه الحالة اهتزت ثقتي في نفسي.. لم أعرف كيف أبدأ ولا كيف أتصرف.. جال بخاطري في هذه اللحظة ..لو كان الدكتور فلان –أحد أكبر أساتذة طب الأسنان في العالم- مكاني.. ماذا سيكون تصرفه؟
-هنا تصرفت (كما لو) كنت الدكتور فلان.. فشعرت بالهدوء وطمأنت المريضة.. وطلبت منها أن تفتح فمها لأرى ما هنالك ..
-وجدت أنه شيء بسيط.. لكن اهتزاز ثقتي في نفسي شل قدرتي على التفكير.. وجعلني لا أخرج كل المهارات الموجودة لدي..

مثال:
المهندسة "مها ..."سيدة مسلمة متدينة، وقارئة ممتازة لكتب تطوير الذات..
رأيت أنها تتحكم في انفعالاتها في الأوقات الصعبة وتدير الأزمات بشكل ممتاز، وتفكر بمنطقية أمام كل المشاكل ولا أذكر أنني سمعتها تشكو يوما ..
سألتها عن السر..
-ماذا تفعلين حين تواجهك مشكلة؟

فأجابت وأطلعتني على أسلوبها الفريد.. قالت:
-أتخيل (**كما لو**) كان سيدنا محمد (ص) في هذا الموقف.. كيف كان سيتصرف؟ !!!

أفهمت ما تعنيه؟
عايز تقول إيه؟
ما أريد قوله هو
أننا أحيانا لا نستطيع فعل شيء ما.. فقط لأننا أقنعنا أنفسنا أننا لا نستطيع..
مع أن **الطاقات موجودة في داخلنا.. ولا ينقصها سوى أن تسمح لها أنت بالخروج!**
تسمح لها بالخروج عن طريق التفكير بإيجابية ..

وهناك أمثلة كثيرة على ذلك ..
مثال:
هناك من يقنع نفسه: أنا غير ناجح في التعامل مع الناس!

لو كانت هذه الفكرة تسيطر على شخص ما.. فما النتيجة؟

ستكون النتيجة البديهية هي: أن ينطوي ويتجنب الناس قدر الإمكان.. سيصبح فعلا غير ناجح.. لأنه تصرف على هذا الأساس !

لكن تأمل معي لو تعامل مع الحياة **(كما لو)** كان ناجحا في التعامل مع الناس.. أو **(كما لو)** كان هو نفسه فلانا، الماهر في التعامل مع الناس..

هذه الفكرة ستعطيه الثقة ليخرج كل طاقاته التي كان يقيدها اعتقاده السلبي.. فيكون أكثر نجاحا بالفعل!
لا تسمح لنفسك بأن تلقي بالأحكام السلبية على نفسك.. فلو اعتقدت أنك فاشل.. فاعلم أن السبب في فشلك هو اعتقادك أنك فاشل!

تصرف في الموقف الصعب كالتالي:
- **(كما لو)** كنت قادرا تماما على اجتيازه..
- **(كما لو)** كنت **"مثلك الأعلى"** في هذا الموقف..

وستجد كم الطاقات التي لم تعرف يوما أنها في داخلك!

تصرف (**كما لو**) كنت أنجح الناس وستكون ناجحا..
تصرف (**كما لو**) كنت رائعا ..وستكون كذلك..

تحذير أخير :
قوة(**كما لو**) تكنيك وضع كي يمدك بالقوة والثقة كي تخرج كل الطاقات والمهارات التي بداخلك.. لا تطبقه -مثلا- في اختبار دخلته دون أن تذاكر شيئا، وتحاول الحل(**كما لو**) كنت قد ذاكرت!
بل في أول العام.. تصرف(**كما لو**) كنت الأول على الدفعة... ماذا يفعل؟ كيف يتصرف؟ كيف يذاكر؟

وفي انتظاركم الحلقة القادمة بإذن الله..

تسمح تولع لي ؟
الحلقة الاولى

((التدخين ضار جدا بالصحة))!
الجملة دي أثرت فيك ؟
هل هاتفرق انهم يكتبوا تحذير واخد نص العلبة ؟
ولا الهوا طبعا ..
دانت بتدفع فلوس وبتشتري العلبة أصلا ..
إيه العالم دي يا جدع؟
التدخين آخر تمام !

بيقولوا إن التدخين مفيد ،بيني و بينك بقى.. فيقال إنه بيخفض الوزن وإن النيكوتين مضاد للإلتهابات وكمان بيعدل المزاج وبيزود التركيز ..
حد يبطل التدخين يا جدعان ؟
ده كلام برضه ؟
بس بيني وبينك كده.. ومش هاقول لحد ..
بذمتك.. عايز تبطل ؟

بتشرب ليه يا كبير؟
لو سألتك عن السبب مش هاتقول لي السبب الحقيقي، لأنك مش مصارح نفسك بيه أو مش عارفه أساسا.. غالبا هاتكون الإجابة
- يا عم باطلع همي في الدخان ..
- يا عم لو حلال أدينا بنشربها، لو حرام أدينا بنحرقها ..
- يا عم أنا باشرب تفاريحي !
أو العبارة الذهبية
أنا لو عايز أبطل هابطل !
مش دي الأسباب يا صاحبي..الأسباب الحقيقية للتدخين غالبا بتكون واحدة من الحاجات التالية دي
١ - السجاير للجدعان
موافق تشرب حشيش أو هيروين أو كوكايين ؟
طبعا لأ ..
ليه بقى ؟
غالبا هايكون السبب هو الصورة السلبية اللي انطبعت في ذهنك عن العالم دي.. انهم مدمنين و مدهولين وحالهم منيل بستين نيلة.. صح ؟
السجاير بقى مافيهاش الحتة دي ..
المدخن ده
جه الدنيا لقى – مثلا - أبوه بيشرب سجاير ..
أو بطل فيلمه المفضل بيشرب سجاير ..
أو أعز صحابه بيشرب سجاير ..
أو حتى الجماعة الكاو بويز بتوع إعلانات السجاير، بيشربوا سجاير..
لأ و ممكن تشوف المدخن على إنه
- الشخص المهم قوي (بيكون معاه سيجار)
- الشخص الجذاب جدا (بتوع السيما بدون ذكر أسماء)
- الشخص المفكر الكبير (زي العباقرة اللي بيدخنوا و بيصوا في الهوا في انتظار الوحي)!
- الشخص الأرستقراطي المهم (في بيبقى معاه بايب أو غليون و حاطط رجل على رجل)
فعندنا تخيل للناس المدخنين انهم ناس كويسين و عادي جدا و الحياة بيس ..
ده سبب مهم جدا للتدخين خلي بالك ..
صورة المدخن في نظرك .
٢ - عادة.. عادي !
- يا سلام على أول سيجارة في اليوم ..
- يا عيني على السيجارة بعد أكله دسمة ..
- يا لروعة السيجارة مع كباية الشاي ..
أصبحت السيجارة من الطقوس اليومية المعتادة ..
ماعدش ينفع تعيش من غير سيجارة تحبس بيها ، أو سيجارة تصطبح بيها، أو سيجارة بعد الـ ! ....
السيجارة بقت عادة انت صنعتها لنفسك بانتظامك عليها طول الوقت ده ..
السيجارة بقت من نشاطاتك المعتادة اللي مش متخيل تعيش من غيرها أصلا !

By : mo7ammed 3zizy
azizy.1988@hotmail.com

٣ - التمرد
لما الواحد مننا بيكون عيل صغير أو مراهق لسه "بيراهق" .. بيدخن عشان يحس إنه زي الكبار...أو بيتمرد على سلطة الكبار ..
وقتها بيحس إنه جامد قوي و محدش بيهمه ..
و زي ما بيقول محمد عفيفي الكاتب الساخر الشهير
التدخين نوع من العربدة النفسية !
يعني أنا بادخن عشان مفيش حاجه بتهمني..أنا الجامد قوي!
ده لما كنا عيال !
انت عيل ؟
٤ - جلد الذات.. آي !
على عكس الشخص اللي فات.. ممكن الواحد يكون بيدخن عشان بيعاقب نفسه إنه عمل حاجة غلط.. بطريقة لاواعية طبعا ..
زي اللي بيدخن بعد ما بيخسر صفقة ،أو بيحل وحش في الإمتحان ،أو فسخ خطوبته ..
بيطلع همة في السيجارة يعني ..
٥ - القعدة الحلوة
أنا قاعد في قعدة و الناس كلها بتشرب سجاير و اتعزم عليا.. ماشربش ليه ؟
الشلة كلها على القهوة بتشيش.. هاختلف عنهم ليه يعني ؟
ساعات الواحد بيدخن لأنه مع ناس بتدخن..كده ببساطة ..
وقتها لو دخنت هاتحس إنك طبيعي زي الناس إلي حواليك !
٦ - بحبك يا نيكوتين !
من كتر التدخين الواحد دماغه بتتكيف مع النيكوتين.. عدم اللامؤاخذة المخ بقى مشعشع نيكوتين.. بقى عايز نيكوتين عشان الطاسة تتعدل ..
مش لما بتتضايق بتبقى عايز سيجارة ؟
مش لما بتتوتر أو عايز وقت تركز أو تفكر.. مش بتبقى عايز سيجارة ؟
الفكرة مابقتش مجرد عادة يا معلم .. انت عايز النيكوتين عشان تعرف تتعامل مع الحياة ..
أهلا بيك في نادي المدخنين ..
صباح الفل !
كيف تبطل السجاير ؟
دي كلها أسباب التدخين ..
تقول لي عرفت منين الحاجات دي ؟
أقول لك ماهو أصل سيادتك، أنا كنت بادخن ..و بطلت!
-بطلت ؟
-أيوه بطلت !
-عادي كده؟
-أيوه عادي كده !
-ازاي ؟
هانكمل مع بعض الحلقة القادمة ..
و خليكوا فاكرين..... احنا بنعيش فى الدنيا دى حياة واحدة بس ..خليها أروع حياة ممكنة..

أهلا بيكم في هذه الحلقة الجديدة ..**ونواصل كلامنا عن التدخين**..

زي ما عرفنا في الحلقة اللي فاتت، إن التدخين زي الفل، وإنه بيعدل الدماغ وبيخلي الواحد يستريح نفسيا ..
صح كده ؟
أنا عارف الكلام ده زي ما قلت لكم المرة اللي فاتت، لأني كنت مدخن !
أي والله كنت مدخن.. وبادخن !
وبطلت ..
بطلت ازاي ؟
قربوا كده عليّ يا جدعان نشوف الموضوع مع بعض ..
الصورة الذاتية
من أهم الحاجات اللي بتخلينا نوصل لأهدافنا الحقيقية هي صورتنا الذاتية !
زي ما قلنا في حلقة سابقة، إن أهم أسباب الفقر إن الشخص شايف نفسه فقير !! هو كده !!
الأغنياء حرامية والفقراء شرفاء.. وكمان 5 سنين مش متخيل نفسي وأنا مليونير,,

هي دي الصورة الذاتية ..
لو غمضت عينيك وتخيلت نفسك، بعد أسبوع ..
هل هتشوف نفسك مدخن ولا لأ ؟
هو ده سبب عدم إقلاع الكثيرين عن التدخين !
إنهم يرون أنفسهم مدخنين أصلا .
أعمل إيه ؟
الفكرة هنا هي أن تغير نظرتك لنفسك ..
لا تنظر لنفسك على أنك مدخن وأن هذه طبيعتك ..
قبل أن تنام مباشرة ..
اجلس في مكان هادئ..لا يزعجك فيه أحد ..
ثم أغمض عينيك ..
ركز في تنفسك واسترخ تماما ..
وشاهد نفسك وأنت تجري على السلم دون أن تتلاحق أنفاسك ..
شاهد نفسك وأنت تتناول طعاما صحيا.. وجسمك الرياضي خال تماما من السموم ..
تخيل.. ما تتمنى لنفسك أن تكونه !
تأمل التفاصيل حولك في الصورة.. عش هذه اللحظة وكأنك تعيشها فعلا ..

تأمل :
1- الصورة التي تراها بتفاصيلها
2- الأصوات التي تسمعها بتفاصيلها
3- الأحاسيس التي تنتابك في هذه المواقف
اندمج تماما في هذه اللعبة، حتى تستطيع فعلا أن تشعر أنك تعيش هذا الموقف في هذه اللحظة .
ثم افتح عينيك ..
هذا التدريب البسيط يساعد على تغيير نظرتك الشخصية لنفسك ..
كي تكون ما تريد لنفسك أن تكون ..
السر الخفي
بص بقى.. من الآخر ..
السر الخفي وراء التدخين هو التعود .

التدخين مجرد عادة لا أكثر ولا أقل !

التوقف عن التدخين ليس بهذه الصعوبة أبدا.. فالنيكوتين ليس المادة الفظيعة التي لا يمكن للجسم الاستغناء عن تعاطيها ..
الجسم يتخلص من النيكوتين تماما في 72 ساعة فقط... يعني مش زي الهيريوين أو الكوكايين، وأعراض انسحابه من الجسم بسيطة للغاية !

البعض يبالغ في وصف إدمانه للتبغ.. على اعتبار أنه مسلوب الإرادة وأن الأمر ليس بيده ..
إلا أن السبب الحقيقي للتدخين هو أنه قد اعتاد عليه ..
التدخين مجرد عادة .. خليك فاكر !
لذلك تقول إحدى الإحصائيات إن التنويم الإيحائي يعطي نتائج فعالة، أكثر من النتائج التي تعطيها لاصقة أو لبانة النيكوتين !
التنويم الإيحائي.. أي مجرد تغيير نظرتك لنفسك.. واعتقادك أنك غير مدخن بطبيعتك !
بس خلاص ..
الطريقة دي كفيلة تماما بتغيير تعاملك مع السجاير ..
جرب تعمل كده كل يوم قبل النوم.. تمرين بسيط قوي زي ما شفنا ..
وعلى فكرة.. عمرك ما هاتغير حياتك حتى لو كتبت لك مليون مقال: ..
لو عايز تغير حياتك.. ابدأ بتغيير حياتك !
وأديني قلت لك خطوة أبسط من البساطة ..
بس يا ترى هاتعملها ؟

ونواصل الكلام الحلقة القادمة ..

النهاردة هنكمل كلامنا عن التدخين ..

اتكلمنا في الحلقة السابقة عن الصورة الذاتية.. وإنها ممكن تكون السبب الرئيسي في إننا بندخن ..
يعني احنا بندخن عشان شايفين نفسنا – أصلا– مدخنين!
وقلنا إن تغيير الصورة الذهنية بسيط جدا.. غمض عينك قبل النوم وتخيل نفسك شباب وصحتك فل وبتطلع السلالم جري !!..
بس !
وقلنا **إن التدخين مش إدمان قوي.. دي مجرد عادة ..**
ودلوقتي هنتكلم عن كيفية تغيير العادات ..

كيف **لا** تبطل التدخين؟
أكتر حاجة بتخلي تبطيل التدخين صعب، إنه (تبطيل) !
فاهمين قصدي؟
يعني فكرة إن الواحد) يبطل) حاجة هو متعود عليها، فكرة منفرة وسيئة أصلا ..
دي حاجة من قوانين العقل الباطن بيسموها قانون التعلق ..
يعني لو خطفت من عيل صغير لعبته، هتلاقيه بيعيط.. وأنا لو خطفت منك الكمبيوتر وإنت بتقرا الموضوع ده.. هتتضايق !
هي دي الفكرة.. إن الواحد مننا بيتضايق من فكرة إنه (يفقد) حاجة ..
حتى لو كان اللي بيفقده ده، عادة زي التدخين .
الحل هنا هو إنك ماتبطلش تدخين !
يعني إيه؟
يعني إنت مش هتبطل تدخين، لأنك مش مدخن أصلا !!
يعني إيه برضه؟
يعني إنت مش هتبطل التدخين ده.. لأ.. إنت هترجع لطبيعتك !!

شوف يا صاحبي ..
فاكر أيام ما كنت طفل صغير؟
ماكنتش مدخن.. يعني إنت غير مدخن أصلا ..
هل إنت اتولدت وإنت ماسك سيجارة في إيدك؟
لأ طبعا !

يعني إنت جيت الدنيا دي جسمك صحي جدا جدا ..
تحب ترجع زي ما كنت؟
كسر العادات
أول خطوة هنا هي إنك تكسر العادات ..
التدخين عادة ..
- متعود تشرب بعد الأكل؟
- مع الشاي؟
- بعد الخناقات؟
- وإنت بتفكر؟

اكسر العادات دي !!
يعني بدل ما تشربها بعد الأكل ..
اشربها قبل الأكل !

متعود تشتري السجاير من شخص معين؟
لأ.. اشتريها من واحد تاني !

بتشرب نوع تقيل؟
لأ.. جيب نوع أخف !

بتشرب في المكان الفلاني؟
لأ.. اشرب في المكان العلاني !
الهدف هو إنك تتخلص من فكرة إنك بتخليها عادة ..
غير في العادة ..
ودي الخطوة الأولى ..

شيل وحط !
عشان تسهل على نفسك تغيير عاداتك، خد عندك الطريقة السهلة دي :
لما تبطل عادة، حط عادة تانية مكانها !
بس كده ..

يبقى كأنك بتقول لعقلك اللاواعي :
أنا ماخسرتش أي حاجة أصلا !!!

لو صديقك سابتك مثلا ..ممكن تتألم من مشاعر الفقد.. لكن عشان تقلل المشاعر دي وتلغيها: اعمل أي نشاط جديد عشان تتخطى المرحلة دي عاطفيا وتسهل على نفسك الموضوع ..
العب رياضة.. قابل ناس جداد.. سافر ...
أي حاجة تحطها مكان الحاجة اللّي اتفقدت ..
كده ببساطة !

عايز توقف عادة التدخين؟
حط عادة تانية مكانها ..

أقراص النعناع !
عارف الباستيليا؟ أي نوع قوي من النعناع ..
في الأوقات اللي متعود فيها على التدخين، خد لك واحدة نعناع قوي، تشطشط بقك !
واشرب بعدها كوب ماء بارد ..
هتلاقي لها نفس إحساس السجاير بالضبط ..
تخيل بقى؟
بس اوعى تدمن النعناع والباستيليا.. وأضطر أكتب لك حلقة عن تبطيلهم !!!

اعمل أي عادة تانية بدل العادة اللي هتبطلها ..
زي إنك تكلم شخص معين في التليفون مثلا.. في الأوقات اللي متعود فيها تشرب السجاير !

حاجة بسيطة.. لكنها فعالة جدا.. لأنها هتملأ مكان العادة اللي اتغيرت .
من النهارده ابدأ في عمل هذه الخطوات البسيطة جدا ..
وهتلاحظ الفرق !

في الحلقة القادمة هنتكلم عن مخاطر تبطيل التدخين !!
هو التبطيل له مخاطر؟لأ طبعا.. هو اسم الحلقة الجاية كده وخلاص !!
أشوفكم هناك...

الحلقة الرابعة والأخيرة (الاخيرة عن التدخين طبعا)

اتكلمنا في الحلقات السابقة عن التدخين ..
والمفروض إن الخطوات دي هتخلينا نبقى قادرين نغير عاداتنا ..
المفروض إننا نكون قطعنا شوط كبير قوي.. هنكمّله النهارده ..
الخطوات الصغيرة ..
لي واحد صاحبي اسمه (تامر ميتاليكا) مسك المصحف في يوم وأقسم بالله إنه مش هيلمس السجاير ..
الكلام ده بقاله ييجي خمس سنين ..
وحصل فعلا ومالمسهاش !
تخيل بقى؟
بعض الناس عندهم الحتة دي ..بيقدروا يقرروا ويتحملوا نتائج قراراتهم ..
هل إنت منهم؟
بالنسبة لي أعتقد إن مش كل الناس كده.. يبقى لازم طريقة أبسط ..
الطريقة الأبسط دي هي طريقة الخطوات البسيطة ..
خد خطوة بسيطة النهاردة.. وبعدها بكرة.. وهكذا !

قلل عدد السجاير بتاعة النهاردة مثلا ..
بلاش سيجارة مع الشاي ..
وإياك تحط في دماغك إنك بتقلل أو بتبطل أساسا.. زي ما قلنا قبل كده.. خلّي صورتك الذاتية إنك مش مدخن أصلا !
وخطوة صغيرة بعدها.. وخطوة.. وخطوة ..
هتلاقي نفسك وصلت للصورة الذاتية اللي كنت بتحلم بيها في تمرين الحلقة الثانية !

هل حاولت تبطل وفشلت؟
بعض الناس جربت تبطيل التدخين وبعضهم فشل ..
فبيقولوا لنفسهم
أنا فشلت يبقى عمري ما هانجح في كده.. ما أنا جربت !!!
و يكون ده سبب في إنه يواصل التدخين.. عشان مافيش فايدة ..
لكن ..

هل لاحظت، إن محاولاتك اللي فاتت دي.. أعطتك خبرة؟
و إن كل مرة بتكون أقوى من اللي قبلها؟
يكفي إنك أحسن من أي واحد ماحاولش ..

معنى إنك جربت قبل كده، يبقى دخلت المعركة ..
والتدخين غلبك في الجولة السابقة ..
هتسكت له يا معلم؟

المعنى

* لا يوجد شيء في الحياة له معنى.. نحن من نعطي المعنى لكل شيء ..

* السجائر ليست ممتعة.. لو مررت بكوم قمامة يحترق، فمن رابع المستحيلات أن تفكر في استنشاق الدخان.. لأننا أعطينا له معنى آخر !

* السجائر تعجبنا لأننا أعطيناها معنى المتعة والرجولة أو النضوج.. لذلك نشعر بهذه الأشياء مع كل نفس ..

* في الاختبار السابق قمنا بتغيير المعنى الذي نعطيه لهذا الشعور.. وقتها ستتغير سعادتنا بهذا الشعور ..
قم بهذا بنفسك ..

* فكر في أبشع صورة أو موقف رأيته أو سمعته في حياتك.. أكثر شيء أثار فيك الخوف والتقزز والنفور..الشيء الذي كان يطير من عينك النوم وأنت طفل صغير.. فكر في هذا الشيء.. واشرب سيجارة وأقنع نفسك بأن إحساس السجائر وهي تدخل صدرك، هو إحساس هذا الشيء.. أو سيقود إلى هذا الشيء !

لا يجب أن يكون هذا صحيحا دائما ..
فقط أقنع نفسك بهذا لو كنت مخلصا في رغبتك ..
جرب هذا الموضوع ..
وأعدك أنك ستكره السجائر لو قمت بهذا بإخلاص .

ختام الحلقات.... اتكلمنا على مدى 4 حلقات عن السجاير ..
هي تستاهل مننا كل الوقت ده؟
مش لازم بيني وبينكم ..خلونا نغير بقى ونتكلم في موضوع تاني ..
بس و خليكوا فاكرين
احنا بنعيش في الدنيا دى حياة واحدة بس ..خليها أروع حياة ممكنة..

كيف تدير موهبتك؟
الجزء الأول

أدركت.. أنني سأقابل في المستقبل، مواقف سلبية وتحديات وصعوبات كثيرة ..
أن هذه الأشياء لن تنتهي أبدا، لأنها جزء من هذه الحياة..
فكان اختياري هو :أن أتعلم كيف أواجه هذه المواقف حين تحدث..
أن أتعامل مع الحياة كما هي.. فما الممتع في الحياة إذا لم تكن فيها تحديات؟ لو كان اليوم كالأمس، فأين روعة الحياة؟ لو لم تكن هناك صعوبات، فأين متعة النجاح والفوز؟
تعلمت أن أغير طريقة تفكيري، كي أستطيع التعامل مع الحياة..
فدعونا نتغير معا في (برمج عقلك ..)

هل أنت شاعر؟
رسام؟
كاتب؟
هل ترى في نفسك موهبة ما، ولا تعرف كيف تديرها؟
لو كانت إجابتك للأسئلة السابقة هي :نعم..
فأهلا بك في هذا الموضوع!
هناك عشرات.. بل آلاف.. بل ملايين الموهوبين حول العالم، لم يحظوا بفرصتهم.. ولم يسمع بهم أحد.
هل تعرف لماذا؟
يعتقد البعض أن الموهبة وحدها تكفي.. إلا أنها ليست كذلك أبدا ..فهناك جانب يكاد يكون أكثر أهمية من الموهبة ذاتها، وهو :القدرة على **إدارة هذه الموهبة!**
فكر في الأمر..
فكر في نجوم المجال الذي تبدع فيه.. هل كلهم موهوبون بدرجة أكثر من كل منافسيهم على الساحة؟
في الغالب لا ..هناك من هم أكثر منهم موهبة..لكن هناك) شيئا ما (لم يجعلهم على نفس هذا القدر من **النجاح**.
في هذا الموضوع سنتكلم عن **النجاح** ,لو كنت شخصا مبدعا.. وكيف تتميز في مجالك..
سنتكلم اليوم عن تنمية الموهبة..
وفي العدد القادم سنتكلم عن تسويق وإدارة هذه الموهبة.

1- الموهبة
لا يمكنك أن تفتح متجرا لبيع الذهب، دون أن يكون لديك ذهب!

لا يوجد تعريف محدد **للموهبة** ..لكنها (كأي شيء في الحياة) يمكن تنميتها وجعلها أفضل حالا..
الموهبة هنا هي رأس مالك الذي ستستثمره في مشروع حياتك.. يجب أن تنمي رأس المال كي تستطيع أن تقيم مؤسستك..
الموضوع بسيط.. كي تنمي **موهبتك** عليك أن تقوم بما يجب فعله :

أ- ضع الفاكهة في الخلاط :
لن تستطيع أن تخرج إبداعا، مالم تكن هناك مدخلات.. اعتبر عقلك خلاطا تضع فيه أنواعا مختلفة من الفاكهة، كي يخرج الناتج كوكتيلا، تسميه **إبداعك**..
هذه هي الفكرة في بساطة.. هناك كتاب وفنانون، خبا ضوؤهم بعد أن تبين للجميع حقيقتهم المؤلمة، وهي أنهم أعطوا كل ما عندهم ولم يصبح عندهم المزيد!
لو عاش الفنان في بيئة معينة، ثم أصبح ناجحا وانتقل للحياة في برجه العاجي.. فإن هذا قد يكون شهادة وفاة موهبته.. لأنه سيفرغ ما في جعبته سريعا ولن يعود في عقله المزيد بعد فترة..

ما مدخلاتك؟
القراءة؟
مقابلة الناس؟
السفر؟
مشاهدة التلفاز؟
متابعة نجوم هذا المجال وملاحظة أساليبهم؟

أنت من يجب أن يعرف هذه المدخلات، فلا تنصرف عنها بأشياء أخرى... وإلا لأصبت بالأمراض الإبداعية كالتكرار والسطحية..
ببساطة: لا تتوقف أبدا عن وضع الفواكه في الخلاط..

ب -العب!
كي تنمي موهبتك عليك أن تعرف الحالة الذهنية التي تجعلك مبدعا..
دعنا نكن أكثر بساطة..
الموهبة - أي **موهبة** - تمر بعدة مراحل..
مرحلة الهواية - مرحلة الظهور - مرحلة الاحتراف
في مرحلة الهواية: تمارس **موهبتك** في أوقات الفراغ كنوع من التسلية لأنك تحبها..
في مرحلة الظهور: تبدأ في عرض أعمالك على الناس..
في مرحلة الاحتراف: تبدأ في جعل هذه الهواية مهنتك..
الفكرة هنا في الحالة الذهنية.. غالبا ما تكون أكثر إبداعا في المرحلة الأولى لأنك كنت تنظر للموضوع وكأنه لعبة.. نحن نستمتع باللعب لذلك نلعب في استمتاع.. في اهتمام.. حتى إننا ننسى الوقت ونحن نلعب.. بينما نحسب الوقت بدقة ونحن نعمل!
مرحلة الهواية هي مرحلة اللعب.. لذلك يبدأ نجمك في الارتفاع حين تبدأ في الظهور..
وحين تأتي مرحلة الاحتراف، قد يصبح الإبداع واجبا يوميا ثقيلا لابد للمرء أن ينتهي منه وكأنه واجب مدرسي..
هذا لو نظرت إليه وكأنه كذلك!
الشخص الذي يحب عمله، لا يعمل..
أي أنه مستمتع ولا يشعر بأنه في وظيفة مفروضة عليه!
لو حاولت أن تضع نفسك في الحالة الذهنية الأولى (أي النظر للموضوع وكأنه لعبة أو هواية محببة) ستصنع فارقا ملموسا في إنتاجك..
تذكر دائما كيف كنت تنظر للموضوع في المراحل الأولى واجعل هذه نظرتك الدائمة لعملك..
الإبداع ليس وظيفة.. بل هواية تستمتع بممارستها!

ج- اسأل.. استشر!
لا يمكننا الحكم على أنفسنا بنجاح..
نحن نرى أننا الأفضل وننجذب نحو من يمتدحوننا طوال الوقت.. إلا أننا قد لا نكون كما نظن أنفسنا ..
منذ سنوات عديدة.. حين كنت فنان كاريكاتير مبتدئاً ..عرضت أعمالي على الفنان "مصطفى حسين"، فقال لي:
-عندك بذرة كويسة!

أذكر أنني تعجبت وقتها لأنني كنت أعتقد أن موهبتي أكبر من أن يقال عنها إنها بذرة ..وبمضي السنوات.. طورت أسلوبي واكتسبت المزيد من الخبرة.. عندها نظرت للوحات التي كنت أرسمها في صغري، واكتشفت فعلا أنها كانت بذرة لما أنا عليه الآن!
المبدع ديكتاتور بطبعه.. ولذلك فنبع الإبداع يجف بطبعه!..

دعنا نحاول إطالة عمر هذا الإبداع ..ولا نتركه يتخذ دورته الطبيعية نحو الفناء.
نحن لا نعرف الحكم على أنفسنا، لذلك فلنستعن بالآخرين.. لهذا السبب يستعين الفنانون في هوليوود بطاقم من المستشارين كي يشيروا عليهم.. يجب أن تعرف هل أنت جيد أم سيء؟

اعتبر نفسك سيئا دائما، واسع نحو التجديد والتحسين من أسلوبك.. راقب ردود الأفعال واعمل لها ألف حساب.. استشر من تعتقد أنهم يفهمون هذه الأمور(مش أي حد)! وضع لتعليقاتهم ألف اعتبار..
لو اعتقدت أنك الأفضل وأن الآخرين لا يفهمون، فاعلم أن المنحنى الخاص بك قد بدأ في الهبوط في بطء..
الأخذ برأي المتخصصين ومن تثق بخبرتهم، سيجعلك تتقدم أكثر..
فلو لم تتقدم خطوات إلى الأمام، فستجد أنك تتراجع..
لأن العدائين المنافسين، سيسبقونك في مرمى السباق!

د- مصاصو الدماء
لو كنت موهوبا فعلا، فستكتشف أن هجوما عنيفا قد شن عليك من قبل مصاصي دماء، يطاردونك لامتصاص الإبداع من دمك!
بالتأكيد قابلت أحدا منهم:
- شخص غير موهوب: ولا علاقة له بأي نوع من أنواع الإبداع.. تجده يستوقفك وينصحك بأشياء سخيفة خاطئة ويلعب دور الناقد معك دون أن تطلب، كي يشعر بأنه مهم.

- شخص موهوب : وله علاقة وثيقة بالإبداع.. يعمل بانتظام على تكسير مجاديفك وإخبارك بأنك غير موهوب.. والسبب معروف طبعا..
وما عدوك إلا بعض أولاد كارك!
هؤلاء يسعون إلى تدمير موهبتك.. الأول دون أن يتعمد هذا، بينما الآخر متعمد طبعا..
هل تتجاهلهم؟
لا طبعا !..

مثلا: فنان الكاريكاتير "عمرو سليم" واجه النوع الثاني.. ويقول:
- أدين له بكل نجاح نجحته.. لأنه جعلني أتلافى أي أخطاء في أعمالي، وأجبرني على أن أتقن كل ما أقوم به كي لا يجد كلمة يعلق بها!
حول هذا الهجوم لنقطة في صالحك.. اجعل هذا الهجوم وقودا لتقدمك وإتقانك لعملك..
وتذكر أن خير وسيلة للانتقام.. هي أن تكون ناجحا!

هـ- ياما في الجراب يا حاوي !
لو أحضرنا وعاء.. وملأناه بالماء حتى حافته، فهل ستكون هناك مساحة كافية لوضع أي شيء آخر؟
لا طبعا..
لو أردنا وضع شيء آخر.. علينا أن نفرغ الماء الموجود في الوعاء أولا.. أليس كذلك؟
هذا هو الموضوع بالضبط..
عقلك هو الوعاء.. الفكرة في الماء..
عليك أن تفرغ عقلك من الأفكار الإبداعية التي تشغله، كي يكون هناك متسع للمزيد من الأفكار الجديدة..
الفكرة المحبوسة بتعمل قفلة في الدماغ (كده بالبلدي) عشان كده لازم تطلعها بأي طريقة (تكتبها أو ترسمها أو تغنيها أو......) عشان تفضى لفكرة جديدة غيرها ..
لو لم تخرج الفكرة من عقلك، فستظل فيه، مانعة أي فكرة أخرى من الظهور.
لو كنت تمتلك **موهبة** وجاءك شخص مبتدئ يطلب منك المشورة والنصيحة ..فلا تتردد أبدا في إعطائه كل ما عندك!!
تخيل؟
هذه هي الحقيقة.. هذا المبتدئ جاء ليعطي لك خدمة جليلة.. وهي أن يفرغ الماء من الوعاء الخاص بك!
لو اعتقدت أن جراب الحاوي الخاص بك، فيه ثلاث خدع فقط، فلا تتردد في إعطائه سر الصنعة، كي يفرغ جرابك وتشعر بالخواء وتسعى لتعلم حيل جديدة!
وحين تفعل.. ستكتشف أن حيلك القديمة، مازالت على الرف إلى أن تحتاجها مرة أخرى !
أفضل وسيلة للتعلم، هي أن تعلم شخصا..
هذا هو السر.

و- كن مبدعا كي تبدع!
يمتاز التفكير الإبداعي بأنه إبداعي!
لو فكرت بنمطية معتادة، فلن تتقدم..
الإبداع هو أن تجد شيئا جديدا لم يتطرق إليه أحد.. أن تجد منطقة مظلمة لم يضئها أحد..
فكر في أن تكون مختلفا لا مكررا ..

كثر المطربون في الساحة وكلهم يتكلمون في موضوع واحد وهو :**الحب**.
راقب معي من خرجوا عن هذه النمطية، ويغنون في مواضيع أخرى في الحياة: "محمد منير"- "شعبان عبد الرحيم..."
هذان (مع الفارق طبعا) نموذجان فريدان.. تشعر بأنهما يغنيان في منطقة لا منافس لهما فيها ..
أليس كذلك؟
الإبداع هو أن تجد منطقة جديدة تطرقها أنت وحدك ..إذ أنه من السهل أن تكون المنتصر حين لا يكون هناك منافس!
إيجاد الأفكار الإبداعية هو السهل الممتنع ..لو كنت تبحث عن موضوع لإبداعك فانظر –مثلا- من النافذة.. وأول شيء تراه أمامك اجعله هو حل المشكلة!
أو **فكر في الموضوع الذي من المستحيل أن تفكر فيه ..فكر في الاتجاه المعاكس تماما لاتجاهك المعتاد** ..في الحل الذي من المستحيل أن يكون حلا ..**ستجد أنك وجدت فكرة لا بأس بها إطلاقا، وفي الغالب عبقرية !**

واستنونا الحلقة الجاية ان شاء الله

By : mo7ammed 3zizy azizy.1988@hotmail.com

كيف تدير موهبتك؟
الجزء الثاني

تكلمنا في الحلقة السابقة عن تطوير **الموهبة** ..اليوم دعونا نفكر معا في طريقة تسويق هذه **الموهبة**.
هناك معوقات كثيرة تعوق فكرة **تسويق الموهبة** لو كنت تعمل في دولة من دول العالم الثالث ..فهناك موروث ثقافي يجعل فكرة طلب المادة شيئا مشينا ويتعارض مع روح الموهبة ذاتها!

الفكرة ليست صحيحة بالمرة ..فالموهبة - كأي سلعة - يجب أن تسوق لها كي تدر عليك : الشهرة أو الانتشار أو المال- وهي أهداف مشروعة - أو حسبما تفكر أنت .

أ- SWOT

لو كنت قد درست التسويق فبالتأكيد تعرف تحليل ..swot
عليك أن تحدد كلا من (نقاط قوتك، ونقاط ضعفك، والفرص المتاحة، والتهديدات المتوقعة..)
اكتب كل هذه النقاط على الورق من حين لآخر كي تعرف وضعك في الساحة جيدا.. وكي تعرف أوجه القصور في أدائك والتي يجب عليك أن تأخذها في الاعتبار ..
قم بهذا التحليل جيدا وكن صادقا مع نفسك واستشر من تثق برأيهم والمتخصصين في مجالك.. كي ترى الصورة الكاملة.. هذه هي الخطوة الأولى .

ب- التوقعات

تأمل الموهبة التي عندك.. وتأمل جمهورها على الساحة..
هل لهذه الموهبة شعبية كبيرة وسط الناس؟
من هم جمهورك؟
ما طبيعة هذا الجمهور؟
ما الحدود المادية حين تنجح في هذا المجال؟
حين تتأمل الحدود الموجودة حولك لن تضع توقعات غير منطقية.. يجب أن تعرف أولا من هم جمهورك كي تستطيع مخاطبتهم.. وكي تضع توقعات صادقة لطبيعة نجاحك المتوقع ..
فلا يجب لمغني الأوبرا أن يشعر بالإحباط، لأن الناس لا يتعرفون عليه في ال !!****
ضع توقعات منطقية كي لا تصاب بالإحباط فيما بعد.. ماديا أو معنويا.

ج- أنت من يصنع الحظ

هل تريد أن تعرف الفرق الواضح بين الشخص الناجح والشخص الفاشل؟
الفاشل لا يتوقف عن الشكوى والعويل بسبب المشاكل التي تحاصره والعقبات التي تكسره والأناس الذين يحاولون هدمه..
الناجح هو الذي يفكر تلقائيا في تجاوز كل هذا!
يعتقد الموهوب أن الفرصة يجب أن تأتي له جاهزة.. وأن العالم يجب أن يكون مسخرا لخدمته ولإظهار موهبته، إلا أن هذا غير صحيح..
لن يستوقفك رجل الأعمال الكبير في ال**** ليعرض عليك ملايين الجنيهات، كي تقبل العمل معه.. لن يتحمس لك أحد ما لم تكن أنت متحمسا لنفسك وناجحا في المقام الأول..
والت ديزني.. أنجح رسام في العالم ,أدبيا وماديا.. هل كان طريقه للنجاح ممهدا؟
بالعكس.. لقد كان رجل أعمال وأفلس حوالي خمس مرات!
لو لم تكن قد وجدت الفرصة بعد، فاعلم أنك لن تحصل عليها قط إذا توقفت عن البحث عنها وبدأت في الشكوى والعويل من الظروف التي تعوقك!
لا يمكنك أن تقوم بالشيئين في وقت واحد.. إما أن تشكو الظروف والعقبات طوال الوقت، أو أن تعمل على تخطيها!
هذه هي طبيعة الأمور ..كلما ازداد إخلاصك ازداد نجاحك ..وكلما ازدادت العقبات صعوبة كان نجاحك أكبر..
"توماس إديسون".. مخترع المصباح الكهربائي (اللمبة) التي تجدها في المكان الذي أنت فيه الآن.. انظر لها قليلا وفكر في هذا الموضوع: لقد احتاج" إديسون" إلى9999 تجربة فاشلة إلى أن استطاع أن يخترعها في النهاية!!
لو كنت دءوبا.. فسيركع الحظ تحت قدميك..
حين بدأت في رسم الكاريكاتير كنت طالبا في كلية طب الأسنان ولم تكن رسومي تظهر إلا في معرض الكلية، ثم قررت أن أتقدم برسومي لتنشر في الصحافة ..فتقدمت إلى جميع المؤسسات الصحفية في مصر.. لكن الجميع رفضوا، ربما لأنني كنت صغير السن وقتها (19سنة) ولم يتحمس لي أحد مطلقا ..
بعد أن رفضني الجميع اعتقدت أن النشر من رابع المستحيلات.. استفدت من انتقادات الجميع وطورت أسلوبي.. وكدت أفقد الأمل تماما، إلا أنني قررت أن أتقدم بأعمالي إلى المجلة الوحيدة المتبقية.. مجلة كبيرة لم أكن أحلم بأن أرسم فيها أساسا لصغر سني.. لكنني تقدمت كي أشعر بأنني "عملت اللي عليّ وزيادة" كما يقولون..
أنت تعرف نهاية القصة.. فأنت تقرأ صفحتي الساخرة في جريدة روز اليوسف كل يوم أحد!

القاعدة هي :

لا تتوقف أبدا عن البحث عن الفرص..
واعلم أن الفاشلين، هم أناس توقفوا قبل النجاح بخطوة!
ولو انغلق باب.. فهناك آلاف الأبواب الأخرى تنتظرك لتبحث عنها.

د -الدعاية
يشترك كل العظماء والموهوبين الذين سمعت عنهم في صفة واحدة.. وهي أنك قد سمعت عنهم!
لابد أن يعرفك الناس.. كي تكون مشهورا!
تتوقف الدعاية على نوع الموهبة التي عندك.. فالبعض ينتشر عن طريق العمل في أماكن لا توفر إمكانيات مادية لكنها تساعد على الانتشار.. البعض يقوم بتلبية كل دعوات الحفلات الكبيرة أو البرامج التلفزيونية كي يحظى بهذا الانتشار..
الفكرة هنا هي أن الانتشار مجرد مرحلة ..وأن الدعاية يجب أن تكون مدروسة كي لا يملك الناس ويرون ظهورك المستمر مملا.

هـ -التعاون
لم نكن لنسمع عن "نجيب محفوظ" لو لم يكن هناك من تحمس لنشر أعماله!
لن تستطيع أن تصل للنجاح وحدك.. لا تعتبر نفسك الأعظم كي تقوم بكل التفاصيل وحدك.. لا تبدأ بالتلحين والتوزيع والغناء والإنتاج والتسويق وحدك ..**فعشرون عقل يفكرون أفضل من عقل واحد**..
المدير الناجح هو من يستطيع أن يجذب إليه الموظفين الذين يكملون أوجه نقصه هو.. وبهذا تكون المؤسسة أقوى ويكون هو نفسه أعظم!
لا تعمل وحيدا واستفد من قيمة العمل الجماعي، الذي سيعلو بموهبتك مهما كانت هذه الموهبة فردية.. لن تدرك هذا إلا حين تبدأ موهبتك في التبلور فعلا.

و- اختر معركتك
أقول دائما إن الفواعلي وعامل البناء ,يتعبان أكثر من" بيل جيتس!"
ليس كل العمل يعود عليك بعائد كبير.. ليس كل المجهود مجزيا.. لذلك فاختر الأماكن التي ستعمل بها والتي يجب أن تكون مفيدة لك أنت في المقام الأول، إما ماديا أو معنويا كما قلنا.. لو لم يعد عليك العمل في مكان ما بشيء منتظر، فلا تتردد في توفير الوقت لشيء أفضل.
لا تبذل مجهودك فيما لا يفيد.. لا تبدد طاقتك الإبداعية في صراعات صغيرة وتفاصيل تافهة لن تعود عليك بشيء ..
كبر دماغك يعني في صغائر الأمور، كي لا تستهلك هذه الصغائر حياتك كلها.

ز – النمذجة modeling
هذه النقطة وحدها كافية جدا..
اختر شخصا ناجحا في أي مجال تفضله.. واجعل هذا الشخص نموذجا لتدرس عليه أساليب النجاح في هذا المجال ..وراقب ما الذي فعله في كل النقاط السابقة.. اقرأ سيرة الناجحين واقترب منهم كي تراقب كل تفاصيل إبداعهم ..**البرمجة اللغوية العصبية** كلها مبنية على هذه النقطة.. مراقبة الناجحين ومعرفة أساليب نجاحهم ونمذجتها.. وملاحظة كل ما يفعلونه.. حتى طريقة تفكيرهم..
معظم الناجحين كان هناك شخص ما يعتبرونه ملهما لنجاحهم.. هذه هي النمذجة في أبسط صورها.

ح- تفكيرك يصنع مستقبلك
لو كنت ترى نفسك ناجحا فستصبح ناجحا..
لو كنت ترى نفسك شخصا مظلوما أكل الأوغاد حقه ,فستكون كذلك..
صورتنا الذاتية هي من يصنع واقعنا..
حاول أن ترى نفسك في أفضل صورة ممكنة ولا تتكلم عن نفسك بالسوء أبدا ..
لو أقنعت نفسك بأنك ناجح، فستصبح سعيدا ومتفائلا، ومن ثم.. ستصبح ناجحا فعلا!!

هكذا تسير الأمور!
في هذا الموضوع تكلمنا عن إدارة الموهبة باختصار ..

فعنوان (كيف تدير موهبتك؟)
يصلح عنوانا لمجلد من عدة أجزاء لو تركت لنفسي العنان..

إلا أننا تطرقنا للموضوع ودخلنا في بعض تفاصيله..

و خليكوا فاكرين
احنا بنعيش في الدنيا دي حياة واحدة بس ..خليها أروع حياة ممكنة..

والى اللقاء في الحلقة القادمة
ان شاءالله تعالى

فاصل عن خفة الدم..

دمك خفيف؟
ظريف يعني؟
بتعرف تنكت؟
مش هنتكلم عن خفة الدم اللي تخلي الناس تحبك وتتقبلك.. مش هاكلمك عن العلاج بالضحك اللي بقى مثبت علميا.. كل ده هاتكلم عنه بعدين.. بس اللي أقصده النهارده هو حس الدعابة بينك وبين نفسك.. بتعرف تنكت؟
بدل ما أقعد أسالك أسئلة كده ورا بعض.. خلينا نخش في الموضوع..

نظرتك للعالم
كلنا بنعيش نفس الواقع.. وكل واحد فينا بينظر للواقع ده بنظرة مختلفة.. والنظرة دي هي اللي بتحدد: هل أنت سعيد في حياتك أم تعيس؟ ناجح أم فاشل؟
في ناس بتنظر طول الوقت للنصف الفارغ من الكوب.. وفي ناس بتركز على النصف الممتلئ..

النص الفارغ..
الظريف في الموضوع إن في ناس كتير جدا جدا جدا بيتفننوا في التركيز على النصف الفارغ ده.. وبيقدروا يحولوا أي حاجة حلوة في حياتهم إلى حاجة بشعة جدا!
لو فقير: هيشتكي من قلة الفلوس..
لو غني: هيشتكي من كتر الفلوس والناس اللي بتطمع فيه طول الوقت..
لو صحته كويسة هيقول: أعمل إيه بالصحة من غير فلوس؟
لو معاه صحة وفلوس: هيشتكي من أي حاجة وخلاص.. هيكتشف حاجة يشتكي منها.. مش باقول لك بيتفننوا؟
عمرك قابلت حد من دول؟
أكيد !!
إنهم بيننا!

النصف الممتلئ..
فيه ناس بتركز طول الوقت في النصف الممتلئ.. مهما كانت المشاكل اللي حواليهم.. هيقدروا يكتشفوا حاجة كويسة يركزوا عليها..
فيه ناس كتير من اللي بيبعتوا لنا تعليقاتهم، بيقولوا إن الكلام ده نظري.. وإن الواقع زفت أساسا.. وإن مافيش حل.. وإن الحياة سودا وإن مافيش أمل في إن الواحد يطور نفسه للأحسن.. يعني إنت اتولدت كده، يبقى هتفضل كده.. هي دي الحياة عندهم!
عارف إن فيه ناس كتير هتبعت لنا تقول الكلام ده كله ..
والناس دول هارد عليهم بنموذج حي من المجتمع بتاعنا.. شاب مصري قابلته واتكلمت معاه.. هاحكي لكم الكلام اللي قاله عشان نتعلم كلنا التكنيك ده منه ..

خد الموضوع بظرف...
فيه طريقة فعالة جدا للتخلص من الضغوط ومواجهة المشاكل.. وده موجود فينا –احنا المصريين– من زمان ..
الطريقة دي ببساطة هي :
خد المشكلة بخفة دم.. خد الموضوع بظرف ..ببساطة.. بضحك ..
كده أي مشكلة هتعدي و مش هتسيب ندوب جواك!
فيه ناس كتير هتبعت تقول لي: يعني آخد الحياة تهريج وماواجهش أي مشكلة؟
أقول لهم: مش لازم أكتئب عشان أحل مشاكلي!!
كل كتب إدارة الضغوط والأزمات بتركز في حاجه مهمة جدا وهي إنك تعزل نفسك عن المشكلة... إنك تكون هادي.. ريلاكس!
وهو ده اللي باقوله دلوقتي.. المشاكل بتتواجه بكذا طريقة.. منهم الطريقة الفعالة اللي باقولها لك دي :
خد أي مشكلة بخفة دم!
اضحك على نفسك من الآخر يعني!! عديها وخليك كول!
وفكر بعد كده في حل المشكلة.. وأنت مرتاح وسعيد أساسا ..
ما هي حياة واحدة اللي هنعيشها يا جماعة.. إن ماكناش هنعيشها سعداء، يبقى هنكون سعداء أمتى؟

By : mo7ammed 3zizy
azizy.1988@hotmail.com

القصة..
مش هاقول غير مثال واحد للفكرة دي..
قصة الشخص اللي كلمتكم عنه.. فلنفترض إن اسمه" أحمد.."
"أحمد" ده أيها السادة شاب زينا.. من سننا ..
شيك جدا.. مبتسم طول الوقت.. روش..
وبيشتغل في البوفيه في أحد الأماكن التي تنشر لي ..
في أحد أيام الشتاء الماضي.. جلست معه بعد أن انتهيت من تسليم مقالاتي ورسومي.. ورحنا نتجاذب أطراف الحديث ..
قال "أحمد :"
شفت يا دكتور "شريف "المطر اللي غرق الدنيا امبارح ده؟ د أنا اتبهدلت فيه و الله ..
(بالنسبة لي– كاتب السطور- كان أسوأ ما حدث هو أنني اضطررت لغسل السيارة مرة أخرى)!
تابع" أحمد:"
احنا قاعدين في كشك أساسا.. اللي في الأرض اللي قدام دي..
بعد ما باخلص شغل بارجع أنام في الكشك..
تخيل يا دكتور؟ المطر نزل علينا صحانا من النوم.. تقولش السقف ورق؟؟
المطر نزل غرقنا.. والله العظيم بقيت زي الكتكوت المبلول..
أمي راحت باتت عند خالتي لأن المطر طول كذا يوم.. فضلت أنا والواد أخويا مع بعض في السيول دي.. كانت مسخرة..
صاحب الأرض دخل علينا لقانا نايمين قاعدين وكل واحد حاطط حلة على دماغه.. هاهاها.. كان منظرنا يفطس من الضحك..
قلت له مش تبني لنا سقف عدل بدل ما نتبل كده وتطلع عينينا؟؟
الراجل قعد يضحك وقال لي هيبني لنا بكره الصبح حاجه أحسن..
والله ظريف الشتاء ده يا دكتور.. كان يوم زي العسل والله!!!
لو إنت مكانه.. وحصل لك نفس الموقف ده.. هل هتنتظر له بنفس خفة الدم؟
تعرف إن الموقف ده ممكن يتحكي بطريقة حزينة؟
معظم المشاكل التي قد تواجهها.. لابد أن تجد فيها شيئا يصلح للسخرية!
جرب بنفسك:
خد عندك المشاكل دي جرب فيها مع نفسك.. حاول تحكيها بخفة دم.. السخرية كامنة في كل شيء وتنتظر فقط أن تلاحظها.. أنا رسام كاريكاتير وأعرف ما أتكلم عنه فلا تقلق.. ستجد السخرية.. كل شيء يصلح للسخرية.. فقط، ابحث عنها:
- انطردت من شغلك لأن المدير لا يحبك ..
- اتزحلقت على قشرة موزة، رجلك انكسرت ..
خليك مبتسم.. اسخر من هذه المواقف البلهاء المضحكة..
البكاء لن يفيد.. الحزن لا يحل المشكل بل هو خلاصة المشاكل نفسها ..
حل مشاكلك ولا داعي لأن تزيدها تعقيدا..

كن سعيدا!! هكذا ببساطة ..
حتى وأنت تواجه مشاكلك ..

يمكنك أن تحزن طبعا ..
يمكنك أن تبكي وتدمع عيناك ..

لكن لاحظ:
أن الحزن اختيارك الشخصي ..
كما أن السعادة اختيارك الشخصي!
لأنك أنت من يقرر طريقة تفكيرك ونظرتك للأمور..
وأنت حر يا صديقي!?

ولا تنسوني من الدعاء ...

السـر The secret

بدأت علاقتي مع **السر** بحلقة لـ"أوبرا وينفري .." قالت" أوبرا " في إعلان الحلقة إنها ستذيع السر..
سر السعادة والنجاح..
سر العلاقات السعيدة..
سر الثراء وتحقيق الأهداف..
السر الذي عرفه كل العباقرة على مدى التاريخ وكان السبب في نجاحهم .
وانتهى الإعلان **!**طبعا لكم أن تتوقعوا ما حدث.. هل من الطبيعي أن أتجاهل حلقة كهذه؟
الغريب أن" أوبرا " أفردت حلقتين كاملتين لهذا الموضوع**!!**
حلقتين؟ ماعملتهاش قبل كده يعني**!!**

طبعا استعددت لمشاهدة الحلقتين وجهزت ورقة وقلما وجلست أمام التلفاز، منتظرا" أوبرا وينفري " لأنها ستذيع **السر**..
ما **السر**؟
السر هو ....كتاب غزا المكتبات في الولايات المتحدة الأمريكية.. ومن نجاحه قاموا بعمل (فيلم تسجيلي) يشرح فكرته**!!**
هو أول كتاب في التنمية الذاتية يصبح فيلما على حد اعتقادي **!**اضغط هنا لرؤية إعلان الفيلم
http://thesecret.tv/movie/trailer.html
يقول الكتاب/ الفيلم: إن العظماء والعباقرة والفلاسفة عرفوا **السر** منذ قديم الأزل.. وإنه كان سببا رئيسيا في نجاحهم.. عظماء من أمثال "نيوتن" و"آينشتاين "و"بيتهوفن" و"إديسون" و"جاليلو...."

المؤلفة أسترالية الأصل" راندا بايرن " تحاور" أوبرا"
الفيلم شارك فيه (نجوم التنمية الذاتية) لو صح التعبير - ..د."جون جراي "مؤلف (الرجال من المريخ والنساء من الزهرة..)
" جاك كانفيلد " مؤلف سلسلة التنمية الذاتية (شوربة دجاج)...
" بوب بروكتور" (الحاصل على الدكتوراه في الفلسفة)
وغيرهم من علماء النفس والفلاسفة والأطباء وعلماء الفيزياء وكتاب التنمية الذاتية و و و **!!**..... إيه اللي بيحصل ده؟

الفكرة التي أجمعوا عليها وراحوا يناقشونها كلٌّ من زاويته
الأحداث التي تحدث لنا في الحياة ليست عشوائية.. ليس هناك ما يسمى بالحظ والنحس.. كل ما يحدث لنا في الحياة سببه: الأفكار التي تدور في أذهاننا**!**
- فنحن حين نفكر في فكرة إيجابية، فإنها تؤثر على الكون من حولنا.. وتجذب لحياتنا الأحداث الإيجابية..
- وحين نفكر كثيرا في أشياء سلبية، فإننا بهذا نجذبها لحياتنا **!**فاكرين قصة) العصاية) اللي حكيت لكم عنها قبل كده؟؟ حين كنت طالبا في الكلية.. أصبت بالتواء بسيط في قدمي اليسرى..
كان الالتواء بسيطا... إلا أنني استعرت عصا جدي (شيك جدا يا جدعان**!**) كي تعينني على المشي.
بيني وبينكم.. لم يكن الموضوع يستحق العصا.. إلا أنني كنت معجبا بفكرة المشي بهذه العصا الأنيقة والتجول بها..

تمر السنوات ..وتمر وتمر....
تعرضت منذ أعوام قليلة لإصابة رياضية حقيقية في الركبة.. مما جعلني أجري عملية جراحية في ركبتي اليسرى، وظللت شهرا لا أتحرك إلا باستخدام العكاز..

وقتها لاحظت أنني أضطر الآن، أن أمسك العكاز.. في نفس اليد التي كنت أمسك بها العصا في الكلية **!يقول السر**:
إنني في الكلية أرسلت رسالة سلبية إلى الكون دون أن أدري (رسالة لا واعية).. فكان هذا هو الرد:
- أتاني ما كنت أريده **!** قانون الجذب هذه الفكرة ليست جديدة واسمها الحقيقي هو قانون الجذب.the law of attraction

أشهر من تكلم عنها هو الكاتب الأمريكي "والاس دي واتلز" في كتابه العتيق (علم الثراء) الذي كتبه سنة.1910
يسمي **"**واتلز**"** هذه الفكرة(**قانون الجذب**) لتفسير الثراء والفقر ..

فنحن حين لا نوفق في حياتنا الاقتصادية، فإن هذا يرجع لأننا لا (نعتقد) أنه من الممكن أن نحقق أكثر من ذلك.. نحن نضع حدودا لطموحاتنا (حتى بيننا وبين أنفسنا) وهو ما ينعكس على العالم من حولنا..
فنحن حين نفكر في أشياء إيجابية، ستنجذب لنا الأحداث الإيجابية.. والعكس صحيح **!**لو فكرت طوال الوقت في أنني سأفلس، هذا سيتحقق فعلا **!**

أوبرا تؤكد أن سر نجاحها هو قانون الجذب **!**

By : mo7ammed 3zizy azizy.1988@hotmail.com

فكر في الأشياء التي تتمناها، أكثر من الأشياء التي تخاف منها..
يصوغ" واتلز "الكتاب بشكل علمي وفلسفي بحث وبمنتهى التفصيل.. إلا أن الفكرة ببساطة هي :
- لو لم تؤمن وتعتقد وترغب (بكل كياتك ومشاعرك وأحاسيسك) في أن تكون غنيا، فلن تصبح كذلك!

هذه هي المعادلة ببساطة..

- فكر في الثراء وارغب فيه، أكثر من تفكيرك في احتمال الفشل !في كتاب وفيلم (**السر**) سعت المؤلفة ومن معها إلى تطبيق هذه الفكرة، في كل مجالات حياتنا .كيف نطبق السر في حياتنا؟؟ هذا ما سنتكلم عنه في الحلقة القادمة ....ابحثوا في الإنترنت عن **السر**..
من الممكن أن تستخدموا هذه الكلمات في محركات البحث:
The secret
The law of attraction
The secret law of attraction
واكتبوا لي آراءكم..
وفي الحلقة القادمة أقول لكم تطبيق هذا **السر** في حياتكم ..
والتفسيرات الحقيقية لطريقة عمل هذا **السر** من وجهة نظري

السـ ـــر The secret

الحلقة الثانية

تكلمنا في الحلقة السابقة عن كتاب التنمية الذاتية (**السر**) والذي تحول إلى فيلم تسجيلي حقق الأرقام القياسية في التوزيع ..**السر** الذي عرفه كل العظماء وطبقوه وكان السبب في نجاحهم.. عظماء من عيّنة" نيوتن" و"آينشتاين" و"بتهوفن!.."

ما هو هذا السر يا ترى؟
هذا رابط الدخول إلى موقع السر www.thesecret.tv
قلت لكم في الحلقة السابقة السر الذي تكلموا عنه..
السر ببساطة هو (قانون الجذب)..
فكرة **قانون الجذب** ببساطة هي:
- الأحداث التي تحدث لنا في الحياة ليست عشوائية.. ليس هناك ما يسمى بالحظ والنحس.. كل ما يحدث لنا في الحياة سببه الأفكار التي تدور في أذهاننا !
- فنحن حين نفكر في فكرة إيجابية (واعية أو لا واعية)؛ فإنها تؤثر على الكون من حولنا.. وتجذب لحياتنا الأحداث الإيجابية..
- وحين نفكر كثيرا في أشياء سلبية؛ فإننا بهذا نجذبها لحياتنا دون أن ندري!
الفكرة التي اجمعوا عليها و راحوا يناقشها كل من زاويته

كيف تطبق **السر** في حياتك؟
"أوبرا " تؤكد أن سر نجاحها هو **قانون الجذب!**
دعوني أخبركم بسر بيني وبينكم (ليس السر الذي نتكلم عنه..(!
هؤلاء الأمريكيون يجيدون الكلام الكثير.. يجيدون اللت والعجن.. تكون الفكرة بسيطة وتجدهم يرغون ويرغون ويرغون حتى تمتلئ كتبهم بآلاف الصفحات.. والفكرة بسيطة يا جدعان!!
من قرأ منكم كتاب (العادات السبع للناس الأكثر فعالية) أو غيره، يعرف هذه الخصلة الأمريكية جيدا..
لذلك لن أطيل عليكم في شرح الموضوع الذي شرحوه في كتب وشرائط ومحاضرات وبرامج تلفزيونية ودورات تدريبية طويلة جدا..
تعرفون أنني باحب أنجز وأوفر وقتي ووقتكم.. أنت تقرأ موضوعي في" التقنيه" ولا زال أمامك مواضيع أخرى تريد الاطلاع عليها.. لذلك لن أطيل عليك كثيرا..
كي أطبق معك هذا **السر** مباشرة دون لف أو دوران.. اسمح لي أن ألعب معك هذه اللعبة :
شوف يا سيدي ..اكتب لي هنا :
- ما هو أكثر شيء تتمناه في حياتك؟
- أكثر شيء أتمناه في حياتي هو :..............................
جميل.. كتبت لي ما تتمناه في هذه اللحظة..
ما يحتمه عليك قانون الجذب كي يتحقق هذا الشيء هو التالي:
-عليك أن تؤمن تماما أنك ستحصل على : .... (اللي كتبناه فوق)

By : mo7ammed 3zizy azizy.1988@hotmail.com

قريبا جدا.. أي ذرة شك في داخلك كفيلة بإفساد الموضوع.. أكد لنفسك طوال الوقت (في حوارك مع نفسك) أنك ستحصل على ....

عليك أن تتمنى ....

فعلا.. هو كالهواء بالنسبة لك وأنت لا تستطيع الحياة بدونه !

تخيل نفسك دائما وأنت تستمتع وقد حصلت على.......................

ليس في المستقبل ولكن الآن.. أغمض عينيك وتخيل نفسك في هذا الموقف وتخيل أنه يحدث الآن وأنه واقع.. هذه النقطة مهمة جدا.

اسعَ في اتجاه ....
وأنت مؤمن تماما أنك ستحصل عليه.. اسعَ في الموضوع ..قُم بالدور المطلوب منك ودع الحياة تهديه لك.. فقط استعد لاستقباله .

النتيجة:
لو فكرت بهذه الطريقة يوميا، وأنت على يقين أنها ناجحة :
- ستجد هذا الشيء وقد جاء في طريقك بشكل غريب!!
- ستجد أنك قد حصلت عليه بطريقة ميتافيزيقية عجيبة !!
- ستجد أن الظروف والأحداث تبدو وكأنها قد سخرت من أجل أن يتحقق لك هذا الهدف!!
- ستجد أن هناك شيئا يسمى الحظ، لكنه راكع تحت قدميك هذه المرة!!!

إيه اللي بيحصل ده؟
المؤلفة الاسترالية الأصل" راندا بايرن " تحاور" أوبرا"
كيف يعمل السر؟
السر يعمل.. صدقوني .. لو آمنت بأنك ستحقق شيئا ما ستحققه لا محالة ..في حياة أي شخص ناجح هناك أشياء يسمونها ضربة حظ، لكنهم هنا يسمونها **السر** وقد تحقق !

أما عن كيفية عمل **السر** فهو شيء له عدة تفسيرات..
في الدين :
ببساطة :ادعوا الله وأنتم موقنون بالإجابة!
في **السر** وفي كتب أخرى تتكلم عن **قانون الجذب** ..تجدهم يقولون أشياء على غرار (اطلب من الكون)، وحين يتحقق الشيء عليك أن (تشكر الكون!).. هم لا يريدون إعطاء الموضوع الصبغة الدينية ,إلا أننا هنا نقول (اطلب من الله سبحانه وتعالى) ثم (اشكر الله سبحانه وتعالى !) الموضوع واضح وصريح ..سبحان الله !
في علم النفس:
التفكير الإيجابي يرفع الثقة في النفس مما يجعلك إيجابيا ومؤهلا لاقتناص أية فرصة، وبالتاكيد ستنجح!
بعض الناس يعتبرون أن **قانون الجذب** أو(**السر**)هو التسمية الأخرى **للتفكير الإيجابي** ..معقول برضه !
في علوم الإدارة:
تحديد الهدف بمنتهى الدقة، هو أول خطوة لتحقيق الهدف!
المدراء التنفيذيون يعرفون جيدا أن أول ما يجب القيام به هو تحديد المهمة ..mission كي يكون للمدير وفريق العمل (رؤية واضحة) للهدف الذي تسعى من أجله المؤسسة.

السر الحقيقي:
تخيل هدفك – تخيل هدفك – تخيل هدفك – تخيل هدفك..

تخيل هذا الهدف وتخيل أنك تحققه.. علق صورة السيارة التي تريد شراءها..
ضع صورة الشيء الذي تتمناه في محفظتك دائما وانظر لها كل يوم..
تخيل هذا الهدف وارغبه بكل ما أوتيت وتأكد يقينا أنه سيتحقق.. و سر في اتجاهه واستعد لاستقباله!
تخيل هدفك.. تخيل أنك تحققه.. تخيل أنه واقع تعيشه.. احلم بغد أفضل واسع من أجله ..
وكن متأكدا.. فقط كن متأكدا..
تفائلوا بالخير تجدوه.. واعلموا أن الله لا يضيع أجر من أحسن عملا..
هذا هو السر بمنتهى البساطة

والى اللقاء في الحلقة القادمة .... ان شاءالله تعالى

By : mo7ammed 3zizy azizy.1988@hotmail.com

<u>عيش الحياة</u>

هل حدثت لك تجربة مؤلمة في الماضي ؟ هل تؤثر على حياتك الآن ؟ فكر في الأمرأعتقد أن الإجابة هي : نعم ما هذه التجربة إذن ؟ هل كانت بسبب والديك الذين وقعوا في الخطأ في حقك يوما ما ؟ هل سخر منك الأطفال يوما وأنت في المدرسة ؟ هل رفضك من تحب ؟ هل فشلت في الماضي ومازالت مرارة الفشل في داخلك ؟ هل الماضي سيئ ومؤلم بالنسبة لك ؟
هل تعرف أن كل الناس (وأؤكد: كلهم) تعرضوا لمواقف سلبيةفي ماضيهم؟هذه هي الحقيقة ما هذه المشاكل مثلا؟

<u>في محاضرة : السعادة وراحة البال</u> .. قالت لي إحدى الحاضرات إن مشكلتها هي أن والديها كانا سببا رئيسيا في انعدام ثقتها في نفسها دائما أسمع هذه العبارة بصيغ مختلفة هل شعرت يوما بهذا الشعور ؟ الماضي ..
..هناك تجربة مؤلمة حدثت لك في

إن والديك لو كانوا قد ربوك بطريقة مختلفة، لكان من الممكن أن تكون شخصيتك أفضل حالا ؟ حسنا .. دعنا نتكلم قليلا عن هذا الموضوع في طفولتنا كنا ننظر لأبوينا كما ننظر للكبار.. أناس لا يخطئون .. نستمد منهم الأمان ونسألهم عن كل شيء لأن عندهما كل الإجابات هذه النظرة الساذجة منا كأطفال جعلتنا لا نفهم الحقيقة .. الحقيقة هي أنه لا يوجد شخص منا ولد لأبوين من الملائكة المنزلين من السماء .. هم بشر على كل حال و بالتأكيد يخطئون .. وبكل تأكيد وقعوا في الخطأ في حقنا .. كما نخطئ نحن في حق من نعرفهم أحيانا دون قصد آباؤنا ربونا بهذه الطريقة .. التي قد لا تعجبنا .. لسبب بسيط هو أنهم لم يعرفوا طريقة أفضل من هذاهل خذلوك أو وقعوا في الخطأ في حقك بطريقة ما ؟

<u>**مبروك**</u> ..أنت كأي واحد منا فلا يوجد واحد منا ولد لأبوين متخصصين أكاديميا وحاصلين على الدكتوراه في تربية الأطفال .. لقد وقعوا في الخطأ في حقنا لأن هذه هي طبيعة الأشياء .. وقعوا في الخطأ في تربيتنا بشكل ما لأنه من الطبيعي أن يقعوا في الخطأ في حقنا بشكل ما .. بالطبع حدَة الموضوع قد تختلف من حالة لأخرى .. قد تقول لي إن والديك – فعلا فعلا فعلا – قد وقعوا في الخطأ في حقك وأنت صغير .. هل كانوا يكوونك بالنار ويعذبونك مثلا ؟ ربما .. لكن .. ضع هذا الموضوع جانبا الآن ودعني أكلمك عن معلومة لطيفة

دعني أؤكد لك حقيقة علمية من وحي دراستي الطبية هل تعرف أن خلايا أجسادنا تتجدد باستمرار ؟ .. الخلايا تموت وتولد خلايا غيرها لتقوم بنفس الوظيفة ..خلايا الجلد – مثلا - تتجدد مرة واحدة كل شهر، وخلايا غلاف المعدة الداخلي تتجدد مرة كل أسبوع وخلايا العظام تتجدد مرة كل ثلاثة أشهر، وخلايا الكبد تتجدد مرة كل ستة أشهر .. إلخ .
هل تعرف معنى هذا ؟ انظر لكف يدك .. فكر معي في هذا المعنى العميق كف يدك الذي تنظر له الآن ..ليس هو نفس كف يدك الذي نظرت إليه في العام الماضي .. لقد تجددت خلاياه التي تراها بالكامل أنت نفسك .. خلال سنة واحدة تكون 98% من خلايا جسمك قد تبدلت بالكامل أعني أنك علميا تكون إنسانا جديدا كل عام.. **أليس هذا رائعا ؟**

<u>الماضي والحاضر والمستقبل</u> كل ما حدث لك في الماضي حدث لشخص آخر <u>جسمك كله قد تجدد</u> .. ربما يكون مشابها للجسم القديم إلا أنه جسم جديد أنت إنسان أحدث من الذي حدثت له الأحداث السلبية في الماضي هذه الأحداث قد مضت إلى حال سبيلها وليست موجودة في لحظة قراءتك لهذه السطور .. أليس كذلك ؟ ليست موجودة إلا في خلايا عقلك التي لم تتجدد أنت <u>إنسان جديد اليوم</u> .. **فلماذا تقيده بذكريات قديمة بالية إذن ؟**

عيش الحياة إذا كنت في مرحلة الشباب فاعلم هذه الحقيقة في <u>مرحلة الطفولة</u> : تنمو أجسادنا وتتطور عقولنا تدريجيا .. تستطيل قامتنا وتقوى عظامنا وتقوى عضلاتنا .. بمرور الوقت تحدث التغيرات الفسيولوجية والسيكولوجية في هذه المرحلة لنصبح أكثر نضج .. والسبب واحد : هو أن نكون جاهزين كي نستطيع مواجهة الحياة.
حين نكبرفي <u>مرحلة الشباب</u> : تكون أجسادنا قد اكتملت تماما ووصلت لقمة أدائها لسبب واحد: لأن الوقت قد حان كي نعيش هذه الحياة ، اسأل نفسك يا عزيزي هل تعيشها فعلا ؟ ألم يحن الوقت كي تدع الماضي يمضي إلى حال سبيله ، وتلتفت إلى حاضرك الذي تعيشه ؟ .. إلى مستقبلك الذي تسعى لتحقيقه ؟ ألم يحن الوقت كي تلقي بالحجر الذي تحمله على ظهرك منذ سنوات .. كي تستطيع أن تمضي في طريقك وتحقق أحلامك ؟
الاختيار في يدك أنت .. كثير من الناس يقضون حياتهم في التفكير في أشياء حدثت أو ستحدث يقضون أعمارهم في التخطيط والاستعداد للحياة دون أن يكتشفوا .. أنهم لا يعيشونها فعلا عزيزي القارئ ألم يحن الوقت.. <u>**لأن تعيش الحياة**</u>

والى اللقاء في الحلقة القادمة
ان شاءالله تعالى

By : mo7ammed 3zizy azizy.1988@hotmail.com

بالبلدي .....ثقافة الفاترينة !!!!

دعونا نتكلم اليوم عن الرجل الفاترينة!
هل تعرفون هذا الرجل؟
إنه بيننا.. في كل مكان..
بل وهناك أيضا الفتاة الفاترينة والشاب الفاترينة..
والبلد الفاترينة!
في هذا الموضوع دعونا نفكر معا...

2008

نحن في القرن الحادي والعشرين كل سنة وأنتم طيبين.. انتشرت وسائل الإعلام وبدأ عصر المعلومات.. أصبح متاحا لك اليوم كم من المعلومات لم يكن متاحا للبشرية كلها في القرن الماضي.. أصبحت المعلومات رهن إشارة من إصبعك الآن.
توقع العلماء أن اختراعاتهم في مجال الاتصالات (التليفزيون والإنترنت والموبايلات....) سوف ترتقي بالإنسان العادي، إلا أنها لم تفعل.. بل نشرت ما يمكن أن نسميه **الثقافة البصرية !**

الفن المرئي فن رائع.. إلا أنه- كما يرى المحللون- أحيانا لا يستطيع التعمق في جوهر الأشياء بكفاءة ..

أي قصة شهيرة تحولت فيلما، غالبا ما تكون القصة أجمل وأعمق من الفيلم.. لأن القصة ستعطيك أشياء لن تستطيع الصورة أن تعطيك إياها.. (قصص نجيب محفوظ مثلا)!
إنه إيقاع العصر، ذلك الذي علمنا أن نهتم فقط بالقشور.. ربما لأنه لم يعد لدينا الوقت كي نفكر في الجوهر!!

فاترينة الثقافة
لو تأملنا معا البرنامج الشهير من سيربح المليون؟ ..
ستجد أنه مثال حي لهذا الموضوع..

هل هذا هو **جوهر** الثقافة؟
هل **المثقف** هو من يعرف عرض مضيق باب المندب؟
هل **المثقف** هو من يعرف ارتفاع قمة إيفرست؟
هل هناك قضايا تحتاج إلى نوع من أنواع التفكير أو التحليل أو الرأي؟

فاترينة التعليم
علمنا نظام التعليم في مصر أن الحفظ هو سر النجاح!
التفوق العلمي في مصر لا يعني أن صاحبه عبقري بل إنه دحّيح!

قل لي مثلا.. أين التفكير النقدي أو التحليلي أو المنطقي في كل ما تعلمناه في المدرسة؟
(سأناقش معكم أنواع التفكير لاحقا، لكنه ليس موضوعنا اليوم)

لم نتعلم **التعمق** في الأمور للأسف لكننا تعلمنا أن نأخذ الأمور بسطحية.. لقد تعلمنا الحفظ لا **التفكير**..
فاترينة النجوم
تأمل نجوم الشباب اليوم..
من هم؟
نحن نجعل من المرء نجما، لأسباب خاطئة للأسف.

تأمل معي مثلا هذا المثال الصارخ:

تأمل معي هذه المطربة.. ما الذي جعلها مشهورة إلى هذا الحد؟
هل تمتلك قدرات صوتية رائعة؟
هل لها فكر معين في الألحان أو الكلمات؟
ما الذي جعلها نجمة النجوم اليوم؟
بالضبط.. إنها ثقافة الفاترينة..

"هيفاء وهبي " فاترينة جميلة ..دعك من صوتها أو أفكارها فلا أحد يهتم بهذه التفاصيل.

أعتقد أن هذا خطر على الأجيال القادمة.. أن تعرض نموذج " هيفاء وهبي " - نجمة النجوم - أمام **طفلة صغيرة** ..ما الذي سيدور في ذهنها وهي ترى الجميع يمجدون" هيفاء وهبي " , لا من أجل موهبة أو علم أو فكر أو توجّه فني.. لكن لجمالها فقط ؟

أنتج هذا نمطا من الفتيات - تراه حولك بالتأكيد - تجدهن في غاية الجمال من الخارج ، إلا أنها حين تفتح فمها وتتكلم، ستدرك أنها من الداخل أجهل من" شامبانزي."

الحذر كل الحذر.. من الأمثلة العليا التي يراها الجيل القادم أمامه فيوسائل الإعلام!

الرجل الفاترينة
أصبح الإنسان منا مجرد فاترينة!
في مصر ستجد أن الجميع يحملون الموبايلات.. سواء كنت تستعملها أم لا ..سواء كنت طفلا صغيرا في الابتدائية أو شابا لا يخرج من البيت.. الكل لابد أن يحمل الموبايل لأنه جزء من البرستيج.!
المشكلة هنا تكمن في أن البعض يغالي -فعلا- في شراء أنواع مبالغ فيها من الموبايلات.. قد يكون الشاب في ضائقة مالية حقيقية، لكنه يفكر جديا في تغيير موبايله!
فالمهم هو نوع وماركة الموبايل ومدى حداثته، وليس الاستفادة العملية التي ستعود عليه منه .

أنا أشتري الموبايل لأنني أريده ,لا كي يحسدني الناس عليه!

لماذا أحول نفسي إلى فاترينة لمجرد أن أغيظ الناس؟
ما أعيش حياتي وأشوف حالي يا عم هو أنا فاضي؟ " من راقب الناس مات همّا " كما يقول المثل!
أصبح الناس لا يهتمون بجوهر الأشياء لكن بمظهرها ..
لو رأيت شابا يحمل موبايل غالي الثمن، أو يركب سيارة غالية الثمن.. سأحترم نجاحه، لكنني سأشفق عليه لو كان والده هو من اشتراهما له!

فاترينة البلد
لماذا يجب أن نحافظ على نظافة مدينتنا؟
لماذا يجب أن نزرع الأشجار؟
أحسنت.. عشان المظهر الحضاري.. عشان الأجانب لما ييجوا!
أصبح مظهر بلدنا أمام الأجانب أهم من مظهرها أمامنا نحن..

لن أتكلم عن هذه الفكرة في المجال السياسي.. لكن ألا تلاحظ أن هناك شيئا اسمه (الإساءة لسمعة مصر في الخارج) و(بلاش ننشر غسيلنا اللي مش نضيف أمام العالم) ؟
بلدنا نفسها مجرد فاترينة !

عزيزي القارئ
في حياتك العادية.. هل أنت مجرد فاترينة؟
أم أن المحل بالداخل فيه كنوز تستحق التقدير؟

هل تعيش ثقافة الفاترينة؟
أم أنك تفكر وتعيش حياة أكثر عمقا وعملية ونجاحا؟

فكر في الموضوع..
ما الذي سيجعل حياتك أفضل؟

وتذكر..
أنت تعيش
في الدنيا دي حياة واحدة بس ..
خليها أروع حياة ممكنة..

والى اللقاء في الحلقة القادمة
ان شاءالله تعالى

حياتك رسم بياني

هل خططت لحياتك؟
سؤال أعتقد أنك قد سمعته مرارا..

بالتأكيد نصحك الكثيرون بأن :
- تخطط لحياتك ..
- تحدد أهدافك..
- تبني مستقبلك..
أليس كذلك؟

هنا لن أنصحك بمثل هذه الأشياء..
لكني سأوضح لك شيئا مهما عن حياتك.. يجعلك تفكر بشكل أوضح..

رسم بياني للحياة
هل درست الرسوم البيانية في المدرسة؟
هذه الأشياء ليست عديمة القيمة كما يعتقد البعض.. معظم ما درسته مفيد إلى حد ما، لو قررت أنت الاستفادة منه..
اليوم دعونا نرسم **رسما بيانيا لحياتنا!**

الخط الأول:
الطاقة
من المعروف أن الإنسان يكون في أوج طاقته وهو شاب.. وتزداد قوته وطاقته حتى يصل إلى ذروة الشباب.

ثم تبدأ هذه الطاقة في النقصان تدريجيا مع التقدم في العمر..
هل طاقتك ونشاطك، كطاقة جدك ونشاطه؟
هذا صحيح.. من المفترض أن الشباب أكثر قوة من الكبار في السن.
إذن فالرسم البياني سيكون كالتالي:
يصعد الخط مع مرور الزمن، حتى يصل للذروة.. ثم يبدأ في التناقص. هذه الذروة هي السن التي يصل فيها الإنسان إلى أوج نشاطه..
ما هذه السن في رأيك؟
اكتب هنا السن التي تعتقد أنك ستصل إلى ذروة القدرة على الإنتاج فيها.

الخط الثاني:
المسئوليات
دعونا نرسم رسما آخر..
يوضح المسئوليات المادية والمعنوية، التي تقع على الإنسان طوال سنين حياته .
بشكل أبسط :
في بداية حياتك.. لا توجد مسئوليات مادية أو معنوية عليك تقريبا.. والداك مسئولان عنك بالكامل..
بمرور الوقت ,تصبح مسئولا عن بعض الأشياء.. كالادخار كي تشتري الدراجة التي تتمناها مثلا!
مع مرور الوقت ستصبح مسئولا عن نفسك بالكامل.. تعمل كي تنفق على نفسك دون مساعدة أحد..
بمرور الزمن تتزوج.. فتصبح مسئولا عن أسرة كاملة وأطفال وشريك حياة ..دروس خصوصية وجهاز للبنت وعلاج للولد ومصاريف مدارس!
هل عرفتم ما أقصده؟
بالضبط...
المسئوليات تزيد مع التقدم في السن.. هل لاحظتم هذا؟

هل لاحظتم أن في فترة من الفترات.. ستكون مسئولياتك (المادية والمعنوية) في زيادة.. بينما طاقتك تتناقص؟؟
هل لاحظتم؟

ما الحل إذن؟
سر النجاح
هذا هو الرسم البياني المنطقي للحياة كما رأينا.
ماذا نفعل في سن، تكون فيها المسئوليات في زيادة، وطاقتنا في تناقص؟؟
لو فكرنا في الأمر ..سنجد أن الحل الوحيد المنطقي هو:

- أن نستغل الفترة التي نكون فيه في قمة طاقتنا، كي نضع الأساس الذي سنستمر عليه طوال حياتنا ..

ما الأساس؟
لكل نجاح في الحياة لابد من أساس.. مشروع تجاري.. شهادة كبيرة.. شيء من هذا القبيل..
هذا الأساس هو الذي ستبني عليه حياتك كلها..
ما الذي أريد قوله؟

ما أريد قوله هو:
ضع هذا الأساس في فترة شبابك.. أي في الفترة ما قبل سن :......... الذي هو قمة أدائك ..
فترة الشباب هي أفضل فترة من الممكن أن تضع فيها هذا الأساس ..
لأسباب عديدة:

١ - ليس عندك مسئوليات كثيرة: ستستطيع أن تتفرغ تماما لتحضير الدكتوراه أو الهجرة أو بدء المشروع مثلا!

٢ - ليس عندك الكثير كي تخسره: لو قمت بمشروع وأنت شاب، لو خسرت كل أموالك لا سمح الله، فالخسارة لن تكون فادحة، فمازلت شابا وتستطيع البدء من جديد.. على العكس من لو كنت مسئولا عن أسرة!

٣ - طاقتك أكبر: مازالت عندك الطاقة كي تنحت في الصخر وتقوم بأشياء لن تستطيع أن تقوم بها لو كنت كبيرا في السن.. كالسفر أو الهجرة والبدء في التأقلم مع مجتمع جديد!

الخلاصة :

ما أريد أن أقوله هو :
- لكل مشروع لابد من موارد ..وأنت تمتلك موردا عظيما جدا، ألا وهو الشباب!
- لن تعرف قيمة هذا المورد إلا حين تتأمل من فقدوه إلى الأبد..
- لا تضع هذه الفترة دون أن تحقق شيئا، قد لا تستطيع أن تحققه في أي فترة أخرى في حياتك..
- الأيام تمضي ولن تعود مرة أخرى ..وفترة الشباب التي تعيشها لن تعود أبدا لو مضت..

لذلك فكر جيدا وتأمل الرسم البياني الذي يوضح لك كيف تسير حياتنا..
واعرف أن تحقيق كل آمالك وأحلامك.. لابد أن يكون مبنيا على أساس كبير، وضعته أنت لنفسك قبل سن(الا كتبته فوق(

لأنك لو قررت البدء بعد هذه السن، ستبذل جهدا مضاعفا.. فلماذا لا نستغل هذه الفترة؟

وتذكروا..
أنتم تعيشيون
في الدنيا حياة واحدة بس..خليها أروع حياة ممكنة..

والى اللقاء في الحلقة القادمة......ان شاءالله تعالى

By : mo7ammed 3zizy azizy.1988@hotmail.com

الكتاب الملعون ... "داينتكس"

كتاب التنمية الذاتية , الملعون..
الـ"داينتكس."

كلمة" داينتكس "هي اختصار لمقطعين يونانيين، ومعناها " خلال العقل "
ظهر هذا الكتاب عام 1950

كان الكتاب يتكلم - لأول مرة وقتها - عن علم نفس مبسط للقارئ العادي..
ليس علم النفس المعروف أكاديميا.. لكنه علم نفس جديد من اختراع المؤلف.
قال إن هذه الطريقة " سأشرحها لكم " قادرة على شفاء كل الأمراض النفسية والعضوية، بل راح ينتقد علم النفس الأكاديمي الحديث ويؤكد أن طريقته هي الطريقة المثالية للعلاج.
طبعا ثار ضده المجتمع الأكاديمي ..
وبما أن الكتاب أثار هذه الضجة، فقد تضاعفت مبيعاته.
وأصبح من أكثر الكتب مبيعا في هذا الوقت.

قد يسألني أحدكم :
- لماذا إذن هذا الكتاب ملعون ولا يتكلم عنه أحد الآن؟
فأجيب:
- لأنه أيها السادة تحول -والعياذ بالله- إلى ديانة!!!
ساينتولوجي Scientology

كسرا للملل وبحثا عن التجديد..
أكلمكم اليوم عن.. الساينتولوجي ..
عن **المدرسة الملعونة للتنمية الذاتية** التي تحولت إلى دين.
والتي يتجنب الجميع الكلام عنها اليوم.
على سبيل العلم بالشيء، دعونا نتأمل هذا النصاب وأفكاره....

"إل رون هابرد"
هو أساسا مؤلف لقصص الخيال العلمي ..التحق بالبحرية وزار لعديد من البلدان..
درس الفيزياء الذرية والرياضيات.
أفكار الساينتولوجي
يصوغ" إل رون هابرد "كتبه بشكل غريب، فهو يخترع كلمات لا وجود لها ويستخدمها في جميع كتبه.. لذلك يوجد عندهم ما يسمى" قاموس

مصطلحات الداينتكس!"
لإزالة" الإنجرامز:"
"بريكلير " في جلسة " أوديتينج " ممسكا في يده " إيميتر!"
فهو يقول مثلا إن التجارب السلبية تخزن في عقولنا على شكل" إنجرامز.."
وهذه" الإنجرامز "هي المسئولة كلية عن كل الأمراض العضوية والنفسية التي نصاب بها.

- والحل يا عم النصاب؟
- الحل هو جلسات" الأوديتينج!"
- يعني إيه يا عم النصاب؟
- يعني" البريكلير " - المريض يعني - يجلس أمام واحد" أوديتور " - معالج يعني - من بتوعنا.. ويمسك في إيده " إيميتر.."
- وما" الإيميتر" أيها النصاب؟
- " الإيميتر " ده يا باشا بيقيس كمية" الإنجرامز "الموجودة في الجسم"..الأوديتور "هيسأل الزبون عن تجاربه السلبية دي وهو باصص على" الإيميتر .."تقوم" الإنجرامز "مفرقعة وتنتهي ويرتاح الزبون.. فيبان ده على الإيميتر عدم المؤاخذة!
ملحوظة :
بقرار من المحاكم الأمريكية، أُجبر أتباع النصاب على أن يكتبوا على" الإيميتر "أنه ليس مفيد علاجيا مطلقا.. كما يكتب على السجائر أنها مضرة جدا بالصحة !

دين السا ينتولوجي
كنيسة السا ينتولوجي في فلوريدا
أنشئت" كنيسة السا ينتولوجي "بعد نجاح" إل رون هابرد "وإقبال الناس على طريقته العلاجية المزعومة..
لكن.. كيف أصبح دينا؟
هذه طريقة علاجية.. وليس دينا!
هنا يأتي الجزء الشيق من الموضوع..
أتباع النصاب يريدون أن يجعلوا الموضوع يبدو وكأنه دين ..فماذا يفعلون؟
هل تذكرون أن النصاب كان كاتبا لقصص الخيال العلمي؟
بالضبط.. راحوا يدرّسون هذه القصص، وكأنها أسرار الكون!

جنرال "زينو "
مسلسل" ساوث بارك " الكارتوني الساخر..
أفرد حلقة للسخرية من أتباع السا ينتولوجي ومعتقداتهم..
وقالوا إنهم يؤمنون بالتالي:
- منذ ملايين السنين" تحديدا 75 مليون!" كان هناك "اتحاد للمجرات" يحكمه جنرال جبار اسمه جنرال "زينو !"
"انظر شكله الذي ظهر في المسلسل"!
لاحظ هذا الجنرال أن هناك مشكلة انفجار سكاني في مجرته..
فقرر أن يقوم بحل ذكي جدا..
جمع الكثير من سكان الكواكب.. وقام بتجميدهم.. وأرسلهم عبر سفن الفضاء إلى كوكب بعيد اسمه كوكب الأرض..
و ألقى بهم في بركان في هاواي!
"ملاحظ أن كتاب الداينتكس ,غلافه عليه بركان؟"
طلعت روح هذه الكائنات الغلابة طبعا.. لكن جنرال "زينو " كان صايع جدا..
كان محضّر مركبات فضائية تانية، عشان تلقط هذه الأرواح إللي طالعة.. عشان ياخدها ..
وبعدين حطها في مبنى لغسيل المخ، وعلمها كل حضارات الأرض.. وراح طالقها في كوكب الأرض..
الأرواح دي دخلت في سكان الأرض.. وهي السبب في الحزن والتعاسة والتردد والمشاعر السلبية اللي بيشعر بيها الإنسان!!! انتهت القصة

العاصفة
من يعرفون مسلسل" ساوث بارك" الكارتوني ,يعرفون أنهم سليطو اللسان ويهاجمون الحكومة والمشاهير وكل من يروق لهم مهاجمته..
لكن الحلقة الوحيدة التي سببت لهم مشكلة حقيقية، وكادت تؤدي لوقف المسلسل نفسه، كانت هذه الحلقة !
ثارت كنيسة السا ينتولوجي وراح أتباعها ذوو النفوذ -تحديدا" توم كروز -"في الضغط على شركة باراماونت لوقف المسلسل أساسا.. لكن بمجهود كبير ومحاكم وخناقات وصراعات، أعيد المسلسل، لكن مع منع إعادة عرض هذه الحلقة إلى الأبد!
انتقادات
مظاهرة ضد السا ينتولوجي أمام مركز السا ينتولوجي في هوليوود.
- طبعا السا ينتولوجي يهاجَم بشدة من قبل المجتمع الأمريكي" الحق يتقال يعني "فجنرال "زينو "يظهر بشكل ساخر في أعمال تليفزيونية كثيرة أخرى طوال الوقت..
- بعض المشاهير أعلنوا عن أنهم من أتباع السا ينتولوجي مثل" توم كروز "و"ترافولتا .."لذلك يهاجمون بشدة في كل حديث عن السا ينتولوجي ويقابلون بالسخرية.. يرى البعض أن انضمامهم للسا ينتولوجي عبارة عن" صفقة تسويقية "قام بها السا ينتولوجيون على سبيل الدعاية لأفكارهم..

"ترافولتا "يمارس الأوديتينج!
- على المستوى الأكاديمي والعلمي السا ينتولوجي عبارة عن" علم كاذب .." فموضوع " الأوديتينج " و"الإنجرامز " لا يوجد عليه دليل علمي واحد و"الإيميتر "مجرد جهاز نصب، ولا يفعل شيئا!
- السا ينتولوجي يواجه صعوبات كثيرة في ساحات القضاء الأمريكي، **فصدور حكم قضائي يحتم عليهم كتابة "غير مفيد علاجيا "على الإيميتر، يعتبر ضربة موجعة.**
- كما أنهم يواجهون مشكلة بخصوص جلسات" الأوديتينج " فهم يقومون بتسجيل كل ما يقوله المريض ,ولا يعرف أحد ماذا يفعلون بهذه التسجيلات.. هل هي لابتزاز الزبون إذا ما قرر الخروج على السا ينتولوجي؟
- كما أن أي دين محترم لا يأخذ آلاف الدولارات من أتباعه كي يسمح لهم باتباعه.. هذه قضية أخلاقية خاسرة..
- أما عن موضوع جنرال "زينو " الذي يحاول السا ينتولوجيون إنكاره، فهو لا يحتاج لتعليق أصلا!
-هناك مئات المواقع على الإنترنت مخصصة للهجوم على السا ينتولوجي وكشف فضائحهم..
مثلا هذا الموقع : www.scientomogy.com
لماذا حكيت لكم هذه القصة اليوم؟
ربما كي نعرف عظمة ديننا..ربما كي لا نصدق كل ما يقال لنا..ربما لأنها مجرد قصة مسلية ..وربما على سبيل الثقافة والعلم بالشيء..
إلا أننا بالتأكيد استفدنا منها شيئا..
في الحلقة المقبلة سنتكلم عن موضوع جديد ..فكونوا معنا..

مذكرات شخص سعيد!

طبعا انا **شخص سعيد** .. ألا ترى هذا ؟
إن لم تكن ترى هذا فاقترب أكثر ..
عدل من وضع نظارتك لو كان نظرك ضعيفا و اقترب.. أرأيت ؟؟

نعم.. أنا فعلا سعيد!

لا اعني ان اسمي **سعيد** ..لكنها صفة يا سيدي.. إنني أشعر بالسعادة فعلا!

أرى أنك تتعجب في قرارة نفسك من هيئتي الرثة و كوني بلا مأوى و أعيش على الرصيف.. بالفعل لا أعرف القراءة و لا الكتابة و ليس لي عمل أساسا و ليس معي ما يكفي لشراء وجبتي التالية.. لكنني **أؤكد لك أنني سعيدا!**
بل أسعد منك أنت شخصيا!
لا تضرب كفا بكف و تهم بالانصراف .. أنا لا أكذب عليك فانتظر كي اشرح لك!
ألا تلاحظ معي أنكم جميعا تعانون من مشاكل لا حصر لها بينما انا في غنى تام عنها..
تعانون من ضيق المساكن بينما ال**** الرحب هو منزلي ..
تدفعون فواتير باهظة للإضاءة.. بينما أي عامود نور قريب هنا يؤدي الغرض ..
هل تنغص زوجتك عليك حياتك ؟ ماذا عن مصاريف العيال لو كان عندك منهم ؟ يا لك من بائس.. ليس معي من المال لمجرد أن أفكر في حماقة كهذه.. لا أعاني ما تعاني أنت منه.. فأنا – بلا فخر - وحيد شريد!
ثم قل لي بالله عليك.. كم كلفك هذا القميص الذي ترتديه ؟ ماذا عن مصاريف المكوجي ؟
كم يكلفك مسحوق الغسيل ؟ كم كلفتك الغسالة ذاتها ؟
هذه الملابس التي أرتديها لم تفارقني منذ عشرات السنين.. لذا لا أعاني الهموم - سالفة الذكر- التي تعانيها أنت..
ثم لا ترى معي أنني أقف على قدماي ؟
نعم إنها الصحة أيها الجاحد .. كثيرون هم أولئك الذين لا يملكون الصحة الكافية لفعل هذا..
كما أنني أستطيع التفكير .. أليست هذه نعمة ما بعدها نعمة ؟
إنني أفضل حالا من هذا المجذوب الواقف هناك ..ألا تتفق معي في هذه النقطة ؟
كلمني قليلا عن عملك.. هل تضطر للذهاب إليه كل يوم ؟ ألا ترى أنه لشيء مجهد ؟
لا أعاني هذه المشكلة على اعتبار أنني متشرد أساسا.. يا لك من مسكين..
ماذا عن فاتورة التليفون التي ارتفع سعرها ؟؟
لا أعاني هذه المشكلة لأنني مقطوع من شجرة و لا أحد لي لأكلمه ..
تريد ان تسأل شيئا ؟؟ تفضل..
من أين أحصل على قوت يومي ؟
سؤال وجيه حقا ..
إنها الشحاته يا عزيزي ..أتوجه إلى أي أفندي مغفل تبدو عليه الوجاهة ، و أبدأ في تسميع مقرر الدعوات المعهود.. أتحدى أن تجد مصدرا للرزق اسهل من هذا .. باستثناء الرقص الشرقي طبعا!!
لحظة من فضلك..
بما أنك أفندي تبدو عليه الوجاهة ..
ماتديني عشرين جنيه يا بيه!..
لماذا تنظر إليّ في غضب ؟؟
لا تنصرف من فضلك فأنا في حاجة لهذا المبلغ فعلا... فأمي مريضة و زوجتي سقيمة و العيال أصيبوا جميعا بالحمى الصفراء و القرمزية و البنفسجية ..دعك من فاتورة الكهرباء و التليفون و الموبايل ..
ماذا ؟؟ لا..أرجوك!
لا تصدق ما قلته لك سابقا.. أنا لست **سعيدا** بالمرة .. بل أنا تعيس يا بيه..
تعيس..
تعيييس..
تعيييييس ! ..

حتي شوف كده:
إهئ إهئ إهئ
إهئ إهئ إهئ!

By : mo7ammed 3zizy azizy.1988@hotmail.com

مدارس التنمية الذاتية

منذ بدء الخليقة، والإنسان يحاول دائما أن يطور من نفسه وقدراته كي يحظى بحياة أفضل.
دائما كانت هناك صعوبات.. باختلاف العصور والأزمنة اختلفت طبيعة هذه الصعوبات، لكن ظل الإنسان في حاجة لتطوير نفسه دائما كي يستطيع مواجهة الحياة.
يرسل لي دائما الكثير من الأصدقاء رسائل يقولون لي فيها:
-نريد أن نتعلم **التنمية الذاتية** ، فمن أين نبدأ؟
في حقيقة الأمر ,إجابة هذا السؤال ليست بسيطة.. وربما لذلك كتبت لكم هذا الموضوع اليوم.
لا يوجد علم اسمه(**التنمية الذاتية**) بل هناك مدارس متعددة ووجهات نظر مختلفة، يمكنك الانتماء لأي مدرسة تقنعك منها، أو تطّلع عليها جميعا.
ما مدارس التنمية الذاتية؟
تعالوا نطّلع على بعض هذه المدارس كي نتعرف عليها معا.
الخرافة في عصور الجهل
في عصور الجهل والبدائية.. وقبل ظهور الدين.. اعتمد البدائيون على ساحر القبيلة كي يحقق لهم أحلامهم.
فسبب الفشل أو الضرر دائما هو الأرواح الشريرة أو المس أو السحر.. هناك عمل معمول لك ولابد لنا أن نفكه.. "عمل على ظهر الجمل، عشان يتفك وترتاح لازم تصطاد التمساح "!وما إلى ذلك من كلام فارغ..

من الغريب أنه في عصرنا الحديث، مازال البعض يعتمدون على هذه **الخرافات**(في كل الأديان تعتبر كفرا صريحا) لأن البعض لا يريدون تحمل مسئولية حياتهم، بل يعلقون فشلهم على قوى شريرة تطاردهم ولا يد لهم فيها.
فسبب النجاح هو الحجاب أو التعويذة أو العمل المتقن الذي سيقوم به الدجال.. هذه الأفكار مازالت موجودة في هذا العصر للأسف ..وبالطبع لن تفيد.
طبعا هذه ليست مدرسة من مدارس التنمية الذاتية ولا حاجة ..لكنها بداية حاول من خلالها الإنسان البدائي أن يحل مشاكله.. وهي طريقة فاشلة طبعا كما تلاحظ.. ومن الكفر والجهل أن نلجأ لها في عصرنا هذا .
نجاح شخصي:
لا علاقة للسحر بالموضوع.. هناك أناس ناجحون في الحياة.. فلماذا لا نعرف منهم كيف نجحوا؟
هذه المدرسة فعالة إلى حد كبير.. هناك بعض الناجحين يعلمون الناس طريقة نجاحهم..
خذ عندك مثلا:
"فرناندو بارادو"
هذا الرجل سقطت طائرته في وسط جبال الأنديز عام 1972.. وظل تائها هناك لعدة شهور.. لكن ظل عنده الحماس والمثابرة وشجع من معه كي يتحملوا الظروف القاسية ويحاربوا من أجل البقاء.. كانت درجة الحرارة تصل إلى 40 تحت الصفر وقد انتهى الطعام.. استطاع أن ينجو ويحكي قصته، ويصبح من أشهر متحدثي التحفيز في العالم.
له مؤلفات ومحاضرات عديدة، وينظم رحلات سنوية للناس إلى جبال الأنديز كي يعيشوا معه تفاصيل التجربة ويتعلموا منها.
لا يزال هذا الرجل حيا ويمارس عمله حتى يومنا هذا.
هناك أمثلة أخرى طبعا ..
ستجد كتابا عن كيفية أن تصبح مليونيرا، للملياردير الأمريكي" دونالد ترامب"، وكتابا عن التواصل الناجح للمذيع الشهير" لاري كينج.."
هل فهمتم ما أقصد؟ أنا نجحت، وجئت لكم كي أحكي لكم كيف فعلت هذا..
بعض الناس انتقدوا هذا الأسلوب.. فأحيانا، بعض الناجحين قد لا يعرفون السبب الحقيقي لنجاحهم.. وربما طريقتهم لا تنفع معك..
علم النفس
إنه ذلك العلم الرصين الذي تخصص في سبر أغوار النفس الإنسانية ..
إذا اعتبرنا أن الإنسان جهاز كمبيوتر، فإن مهمة الطبيب البشري هي أن يصلح (الهارد وير) الخاص بالجهاز.. يعني سلك محروق.. باد سيكتور.. الماذر بورد تتغير.. وهكذا..
أما العالم النفسي PSYCHOLOGIST فهو مسئول عن (السوفت وير).. سيكلمك ويعيد ترتيب أفكارك ويحل المشاكل الموجودة في عقلك.. هيظبط الـ sittingsيعني بتاعة النظام!
ظهر علم النفس أساسا لحل الاضطرابات العقلية والسلوكية، لعلاج المريض والوصول به إلى حالة أفضل.
ظهرت مدارس كثيرة جدا في علم النفس.. وظهر أطباء نفسيون ومحللون نفسيون، تخصصت كتاباتهم في الارتقاء بحياة الإنسان العادي (وليس للمرضى)

من أشهر الكتاب الذين لهم خلفية أكاديمية في علم النفس :
د."فيليب ماكجرو" صاحب البرنامج الشهير د."فيل."

"جيل لندفيلد .." صاحبة السلسلة الشهيرة في تطوير الشخصية.

" جون جراي .." مؤلف الرجال من المريخ والنساء من الزهرة.

الإدارة

ظهر علم آخر رصين وهو علم الإدارة.
هذا العلم يدرس الخطوات ويضع القواعد اللازمة لنجاح أي مؤسسة.
من درس هذا العلم يعرف جيدا أنه مهم في أي نجاح.. لو أسست مشروعا ستحتاجه.. لو أردت تنظيم حياتك ستحتاجه.. هو علم التنظيم والترتيب لو صح التعبير.
هذا العلم يتعامل مع العامل البشري.. كيف تحفز موظفيك وتزيد الإنتاج؟ كي تزيد الرضا الوظيفي لموظفيك؟ كيف تدير فريق العمل؟ كيف تفوض للمسئوليات؟ كيف تنظم وقتك؟ ما مهارات التفاوض؟
كلها أسئلة لها إجابات في علوم الإدارة.. هي مدرسة رصينة في التنمية الذاتية لو أردتم رأيي.
ومنها ظهر إداريون لهم دراسات مهمة في **التنمية الذاتية** ..ماذا لو طبقت قواعد مماثلة في حياتك الخاصة؟
ظهر" ستيفن كوفي " وتحفته "العادات السبع للناس الأكثر فعالية."
وجاء" جاك ويلش " و "جون سبنسر " ...إلخ
في الجامعات الأجنبية ستجد دورات تسمى ..soft skills وهي مبنية غالبا على علم الإدارة.

حركة العصر الجديد

ظهرت حركة اسمها NEW AGE ظهرت في الولايات المتحدة الأمريكية في الخمسينيات..
هذه الحركة الفكرية اعتبرت ثورة على العالم المادي الذي يعيشه الغرب.. راحوا يدعون إلى أفكار تهتم بطبيعة الإنسان والقدرة على صنع حياته وضرورة العودة إلى الطبيعة......
من فرع هذه المدرسة مثلا:

1- أفكار فلسفات جنوب شرق آسيا : أفكار فلسفات جنوب شرق آسيا

العلاج بالطاقة ومراكز الطاقة في الجسم (الشكرات) ومبدأ الكارما واليوجا والعلاج بالضغط (الريكي).....إلخ
هذا الفرع لا أستريح له بشكل كامل.. لأن مسألة مثل العلاج بالطاقة لا يوجد لها إثبات علمي وإلاّ لدرسناها في كليات الطب.. لكن يبدو أنها نوع من العلاج الشعبي في هذه الثقافات.
إحدى مشكلات هذه الحركة أنها أهملت الجانب العلمي بمعناه الحقيقي، وفتحت هذه الحركة الباب لخروج بعض الأفكار الأخرى التي لا تعتبر علمية بشكل كامل، إلا أنها تسمي نفسها علما.

2- أفكار اتخذت شكلا علميا :

أولا - طريقة "سيلفا" للتحكم العقلي

اخترعها جوزيه سيلفا
اخترعها" جوزيه سيلفا "ولاقت رواجا كبيرا ..وهي تعتمد كثيرا على فكرة التنويم الإيحائي والتحكم في موجات العقل للوصول لحالة من الصفاء الذهني.. كي تصبح أكثر تحكما في عقلك ومن ثم في حياتك .
توفي هذا الرجل مليونيرا وقد لاقت كتبه وبرامجه التدريبية رواجا كبيرا وقتها.

ثانيا - البرمجة اللغوية العصبية : NLPهي اختصار.Neuro-linguistic programming
وهي المدرسة الأشهر عندنا في العالم العربي لسبب ما..
مبنية على "خلطة" من التقنيات السابقة والتنويم الإيحائي وراح مبتكروها(د."جون جريندر" و " ريتشارد باندلر ") يدرّسونها في مراكز خاصة بشهادات معتمدة منهم.. ويبدو أنها كانت وبالا عليهم، لأنهم انفصلوا وراحوا يقاضون بعضهم البعض.. والسبب هو حقوق الملكية الخاصة **بالبرمجة اللغوية العصبية**.

د."جريندر " و "كارمن بوستيك"(مستشارة الرئيس "بوش") قاما معا بإنشاء تقنية جديدة أسمياها(**الكود الجديد للبرمجة اللغوية العصبية)** وقد درستها على أيديهم .
هذه التقنيات مهمة وجيدة في كثير من الأحيان.. لكن من الخطأ، أن نقول إنها (علوم)، فالعلم يحتاج إلى نظريات- تجارب موثقة- إحصائيات من جهات علمية أكاديمية، وليس من أفراد.. وهذا ليس متوفرا بشكل كامل في التقنيات السابقة.
كما أن بعضا منهم تجاوزوا وقالوا إنهم (ألفوا علما) دون أن يعرفوا فداحة ما يقولون.. هم لا يعرفون معنى العلم ولم يدخلوا كلية علمية أصلا كي يعرفوا ما الذي تعنيه كلمة علم ..

ثالثا - التكيف الترابطي العصبي

مثل (التكيف الترابطي العصبي) لـ "أنتوني روبنز .."هو جيد ولكنه ليس علما.. عيب الكلام ده..
هو متحدث تحفيزي جميل.. لكن تقنيته البسيطة لا يصح أن نقول إنها" علم.."
هي برنامج تدريبي ولا يصح أن نقول إنها علم مثل الطب والهندسة مثلا !
والكلام ينطبق على باقي البرامج التدريبية أيضا ..فانتبهوا لهذه النقطة.

رابعا - علم النفس الإيجابي

في ليلة الكريسماس عام 1997 جلس بعض علماء النفس معا، وقد تركوا العالم كله يحتفل خلفهم.. اجتمعوا لأن هناك شيئا مهما كان يشغل بالهم جميعا، وأرادوا أن يدرسوه معا لأنه لا يحتمل التأجيل بالنسبة لهم.
لاحظوا أن علم النفس كان يهتم في كل العقود الماضية، بدراسة الاضطرابات النفسية؛ لذلك كانت الأبحاث مركزة على الحالات المرضية لمعرفة أعراض الأمراض وأسبابها وتطور علاجها..
لكن أحدا لم يدرس الحالات المتفوقة نفسيا، أي السعداء والناجحين!
لماذا لا ندرس التركيبة النفسية للأشخاص السعداء والناجحين، ونطبقها على الإنسان العادي..
وضعوا أسسا علمية صارمة.. وقسموا المهام فيما بينهم بشكل علمي منظم رائع.. راح كل منهم يدرس ويبحث في اتجاه معين ..ثم راحوا يجتمعون ويقارنون نتائج تجاربهم كي يصلوا لاستنتاجات جديدة..
مدرسة جديدة.. ظهرت بقوة مع بدايات هذا القرن.. فرع جديد من فروع علم النفس.
لو قرأت كتبهم فستجد التجارب والإحصائيات والجامعات العريقة المشاركة في الأبحاث..
مدرسة) العصر الجديد) التي تكلمنا عنها ليست علوما.. لكن علم النفس الإيجابي.. يعتبر علما أكاديميا محترما.
بروفيسور" مارتن سليجمان .."أهم كُتّاب علم النفس الإيجابي

الخلاصة

هذه هي بعض مدارس التنمية الذاتية..
إذ يمكننا أن نعتبر أن الدين أعظم مدرسة للتنمية الذاتية على اعتبار أنه ينظم حياتنا ويطورها ويمكننا الاقتداء بالأنبياء كنموذج حي للنجاح والإيمان بالله..
هذه أهم مدارس التنمية الذاتية.. بعضها تعتبر علوما والبعض الآخر آراء شخصية والبعض الآخر نظريات، وبعضها الآخر مجرد نصب..
الفكرة هي أن تعرف الفرق جيدا بين ما هو علم، وما هو نصب.

لو أردت أن تدرس التنمية الذاتية، ادرس أحد هذه الأشياء واطلع على الباقي..
و الأهم هو أن تطبق ما تعلمته في حياتك الشخصية، فالعلم دون تطبيق ,لا قيمة له ومضيعة للوقت.

في الحلقة القادمة أكلمكم ببعض التفصيل عن إحدى هذه المدارس..
عن البرمجة اللغوية العصبية ومبادئها..
فكونوا معنا

البرمجة اللغوية العصبيةNLP

ما هي **البرمجة اللغوية العصبية NLP** ؟ هل هي علم من العلوم هل تصنف تحت قائمة العلوم البشرية؟متى ظهر هذا العلم؟من مؤسس هذا العلم؟أين نشأ هذا العلم ؟

كل هذه الأسئلة وغيرها وجهها إلي زملائي وزميلاتي وقد توجهها إلي أنت عزيزي القارئ وربما تكون أسئلتك أكثر من هذه وتدخل بتفاصيل متعددة ولكن دعونا الآن نتعرف على هذا العلم من خلال إجابتنا على الاسئله السابقة ونفكر معا بالأسئلة والأجوبة وأريدكم انتم أيضا أن تفكروا بالأسئلة والأجوبة بمنطقية وعقلانية فهو موضوع واسع ويؤلف به كتب ونحن بمقالتنا هذه سنحاول أن نوصل أهم هدف واهم فكرة وهو التعريف بهذا العلم وهدفه الرئيسي.....

البرمجة اللغوية العصبية هي ترجمة للعبارة الإنجليزية Neuro Linguistic Programming أو NLP ،التي تطلق على علم جديد ، بدأ في منتصف السبعينات الميلادية، على يد العالمين الأمريكيين : **الدكتور جون غرندر** (عالم لغويات) ، و **ريتشارد باندلر** (عالم رياضيات ومن دارسي علم النفس السلوكي وكان مبرمج كمبيوتر أيضا)

إذا كانت بداية تسمية هذا العلم بالبرمجة اللغوية العصبية بناءا على تخصصات علماؤه ومؤسسيه فاحدهم عالم لغويات) لغوية(والآخر رياضيات ومبرمج (برمجة) والاثنان معا يهتمان بسلوك النفس البشرية (العصبية)

فهو علم يقوم على اكتشاف كثير من قوانين التفاعلات و المحفزات الفكرية والشعورية والسلوكية التي تحكم تصرفات و استجابات الناس على اختلاف أنماطهم الشخصية. ويمكن القول إنه علم يكشف لنا عالم الإنسان الداخلي و طاقاته الكامنة ويمدنا بأدوات ومهارات نستطيع بها التعرف على شخصية الإنسان، وطريقة تفكيره وسلوكه وأدائه وقيمه، والعوائق التي تقف في طريق إبداعه وتفوقه، كما يمدنا بأدوات وطرائق يمكن بها إحداث التغيير الإيجابي المطلوب في تفكير الإنسان وسلوكه وشعوره، وقدرته على تحقيق أهدافه، كل ذلك وفق قوانين تجريبية يمكن أن تختبر وتقاس.

أصبحت البرمجة اللغوية العصبية في العالم في كل شأن يتعلق بالنشاط الإنساني كالتربية والتعليم والصحة النفسية والجسدية والتجارة والأعمال والدعاية والإعلان والتسويق والمهارات والتدريب والجوانب الشخصية والأسرية والعاطفية وحتى الرياضة والألعاب والفنون والتمثيل وحتى أمور الدعوة وغيرها.......

ولكي نفصل لكم أكثر وبشكل أدق سنعرف لكم هذا العلم بدقة وتفصيل اكثر...

البـــرمـــجـــة هي القدرة على اكتشاف واستخدام البرامج العقلية المخزنة في عقولنا والتي نستخدمها في اتصالنا بأنفسنا أو بالآخرين بدون وعي منا، فنستطيع الآن أن نستخدم لغة العقل للوصول إلى نتائج أفضل وأقوى...

الــلـغـويـــة تشير إلى قدراتنا على استخدام اللغة الملفوظة وغير الملفوظة للكشف عن أسلوب تفكيرنا واعتقادنا، وأنظمة الاتصالات اللغوية من خلال تقديراتنا العصبية التي تم تنظيمها وإعطائها معاني وتشتمل على :

الصور (Pictures)، الأصوات(Sounds) ، المشاعر (Feelings) ، التذّوق (Tastes) ، الشم (Smells) ، الملمس (Touch) ، الكلمات (حديث النفس والذات "Self Talk "Words)

العصبية تشير الى جهازنا العصبي (العقل) والذي من خلاله تتم ترجمة تجاربنا حول المراكز الحسية) الحواس الخمس) وهي :

النظر (Visual)، السمع (Auditory) ، الإحساس (Kinesthetic) ،الشم (Olfactory) ، التذوّق. (Gustatory)

بمعنى آخر البرمجة اللغوية العصبية (NLP) هي كيفية استخدام لغة العقل لتحقيق الحصيلة المرغوبة.

معظم الناس تبرمج منذ الصغر على أن يتصرفوا بطريقة معينة ويعتقدوا اعتقادات معينة، ويشعروا بأحاسيس سلبية معينة، واستمروا في حياتهم بنفس التصرفات تمامًا فأصبحنا نسخ بشرية عن من برمجونا وهم اقرب الناس إلينا أهلنا وأصدقاؤنا ومدرستنا ....الخ

فهل سنبقى متمسكين بمعتقداتهم وبرمجتهم لنا دون التفكير بواقعنا وماذا نحن نريد وماذا نحتاج هل سأكون نسخة عن أمي هل سأكون نسخة عن أبي أنا أحبهم واحترمهم ولكني اصرخ وأقول أنا لست أمي ولست أبي لي شخصيتي المستقلة ومعتقداتي وتفكيري الذي أعدت برمجته وبمرونة عاليه جدا أعالجه وأحسنه نحو الأفضل ليتناسب مع شخصيتي وبيئتي والعالم الذي يتطور كل جزء من الثانية

ولنقرأ قول الإمام علي كرم الله وجهه((لا تربوا أولادكم لزمانكم فقد خلقوا لزمان غير زمانكم))

فلنحرر عقولنا من البرمجة السلبية والمعتقدات والعادات الخاطئة ونتمسك بالمعتقدات الحسنه والصحيحة وننميها ولنبدأ بأنفسنا..........

أضيف لكم قصة طريفة لتستخرجوا انتم منها العبرة والحكمة وتفكروا جيدا وتستنتجوا الحكمة......

يُحكى أن نسراً كان يعيش في إحدى الجبال ويضع عشه على قمة إحدى الأشجار، وكان عشالنسر يحتوي على 4بيضات، ثم حدث أن زلزال عنيف هزالأرض فسقطت بيضة من عش النسروتدحرجت إلى أناستقرت في قن للدجاج، وظنت الدجاجات بأن عليها أن تحمي وتعتني ببيضة النسر هذه،وتطوعتدجاجة كبيرة في السن للعناية بالبيضة إلى أن تفقس . وفي أحد الأيام فقست البيضةوخرج منها نسر صغير جميل، ولكن هذا النسر بدأ يتربى على أنه دجاجة، وأصبح يعرف أنه ليس إلا دجاجة، وفي أحد الأيام وفيما كان يلعب في ساحة قن الدجاج شاهد مجموعة من النسور تحلق عالياً في السماء، تمنى هذا النسر لو يستطيع التحليق عالياً مثل هؤلاء النسور لكنه قوبل بضحكات الاستهزاء من الدجاج قائلين له: ما أنت سوى دجاجة ولن تستطيع التحليق عالياًمثل النسور، وبعدها توقف النسر عن حلم التحليق في الأعالي ، وآلمه اليأس ولم يلبثأن مات بعدأن عاش حياة طويلة مثل الدجاج.

معظم الناس تبرمج منذ الصغر على أن يتصرفوا بطريقة معينة ويعتقدوا اعتقادات معينة، ويشعروا بأحاسيس سلبية معينة، واستمروا في حياتهم بنفس التصرفات تمامًا مثل النسر وأصبحوا سجناء في برمجتهم السلبية، واعتقاداتهم السلبية التي تحد من حصولهم على ما يستحقون في الحياة.
إن التغيير أمر حتمي ولا بد منه، فالحياة كلها تتغير والظروف والأحوال تتغير حتى نحن نتغير من الداخل، فمع إشراقه شمس يوم جديد يزداد عمرك يومًا، وبالتالي تزداد خبراتك وثقافاتك ويزداد عقلك نضجًا وفهمًا، ولكن المهم أن توجه عملية التغيير كي تعمل من أجل مصلحتك أكثر من أن تنشط للعمل ضدك.إن الله تعالى ـ قد دلنا على الطريق إلى الارتقاء بأنفسنا وتغيير حياتنا إلى الأفضل
فقال تعالى { إِنَّ اللَّهَ لا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ } [الرعد:11] .
ورسول الله ـ صلى الله عليه وسلم ـ قد دلنا على الكيفية التي نغير بها أنفسنا، فقال ـ صلى الله عليه وسلم ـ: 'ومن يستغن يغنه الله ومن يستعفف يعفه الله ومن يتصبر يصبره الله.'وقال صلى الله عليه وسلم: 'إنما العلم بالتعلم والحلم بالتحلم، ومن يتحر الخير يعطه، ومن يتوق الشر يوقه.'فكل واحد فينا من الممكن بل من السهل أن يتغير للأفضل، ولكلما ازداد فهمك لنفسك وعقلك أكثر كلما سهل عليك التغير أكثر وهذا ما تحرص عليه البرمجة اللغوية العصبية أن تمنحك أدوات التغيير لنفسك ولعقلك، ولكن من المهم أن تتذكر دائمًا أن التغيير يحدث بصفة مستمرة، وأنك إن لم تستطيع توجه دفة التغير للأفضل فستتغير للأسوأ
قال تعالى: { لِمَنْ شَاءَ مِنْكُمْ أَنْ يَتَقَدَّمَ أَوْ يَتَأَخَّرَ } [المدثر:37.] فهو إما صعود أو هبوط؛ إما تقدم أو تأخر، إما علو أو نزول .

فاطمه العمري

تخيل نفسك كمبيوتر

تخيل نفسك كمبيوتر ونظامك Windows XP وكل حياتك أزرار ....الحياه رح تكون سهلة والمشاكل تنتهي : مثلا

اعمل لحياتك refresh

ولغلطاتك Delete

وللماضي Clear History

لو حسيت انك مش متأقلم مع الحياه إعمل Format

دايما افتح صفحه جديده في حياتك New Folder

لو ضاعت منك الحقيقه Search

ولما تلاقي نفسك ناجح Save As

لو حسيت بالبرد MacAfee - Norton

وكل ما تحس ان رتم الحياه بطئ Restart

ودايما كن مرتب افكارك Defragments

واي عقبه تواجهك ما تيأس Control + Alt + Delete

لوحسيت انك تهت في الدنيا خلي الصوره واضحه Win + D

ودايما اعمل جوله داخل نفسك Alt + Esc

واختار الصح من جولتك Alt +Tab

واقفل اي صفحه في حياتك مش عجباك Alt + F4

البرمجة اللغوية العصبية
الجزء الأول: البداية

هل سمعت عن **البرمجة اللغوية العصبية** من قبل؟
في هذه السلسلة سأحكي لك عنها..
تعالوا نتأمل معًا كيف بدأ الموضوع.. فلنعد قليلا إلى الماضي.
في ستينيات القرن الماضي , ظهرت تقنيات جديدة في علم النفس وذاع سيط الكثير من المعالجين في هذا العصر..
منهم:

"فرتز بيرلز.."
مؤسس طريقة شهيرة في العلاج النفسي هي (الجشتالت)..

"جريجوري باتيسون.."
من أهم العلماء الذين درسوا العقل والتواصل..

"جوزيه سيلفا .."
مؤسس (طريقة سيلفا (Silva method للتحكم في العقل..

"إل رون هابرد .."
مؤسس تقنية الداينتكس..(قبل أن يجن ويحولها إلى دين، كما حكيت لكم في حلقة سابقة) ..

"نوام كومسكي .."
الأكاديمي وخبير علوم اللغة وصاحب نظريات هامة في علم النفس..
كان الناس مبهورين بهذه التقنيات التي كانت حديثة وقتها.. كانت كل طريقة تعطي نتائج فعالة وتفيد في رفع الروح المعنوية وعلاج الاضطرابات..
ظهر اثنان من الباحثين الشباب.. اطّلعوا على هذه التقنيات جميعًا وفهموها جيدًا.. وراحوا يكوِّنون صورتهم الخاصة للموضوع..

هذان الشابَّان هما:
د. "جون جريندر " أستاذ اللغويات،
و"ريتشارد باندلر " دارس الرياضيات , والمهتمان بعلم النفس..
بعد هذا راحا يتأملان اثنين من المعالجين العباقرة.. وراحا يتعلمان على أيديهم ويتابعان طريقة عملهم والنتائج المذهلة التي يحققونها ..
راحا يدرسان طرق وأساليب كل من :
"ميلتون إريكسون.."
عالم النفس وأشهر معالِج بطريقة التنويم الإيحائي؛
هو أبو التنويم المغناطيسي لو صح هذا التعبير ..
"فيرجينيا ساتير.."
عالمة النفس وأشهر مستشارة للعلاقات الزوجية..
كانا يسافران خصيصًا؛ كي يقابلا " ميلتون إريكسون "الذي كان يرفض تماما أن يقابل أي شخص ..يسافران مسافات شاسعة لمجرد أن يجلسا معه ساعة واحدة.. يراقبان فيها كل همسة وحركة (حقيقة لا مجازًا) يقوم بها أثناء عمله..
درسا طرقه، وسجلا جلسات" فرجينيا ساتير "على شرائط فيديو وراحا يتأملانها..
راحا يدرسان (اختيارهم للألفاظ) وحركات جسدهم وما يفعلونه مع عملائهم..
هنا بدأت الصورة تتضح.. لقد ابتكرا شيئا ما.. وقالا: إنك لو طبقته بشكل صحيح، ستحصل على نفس النتائج.

لكن.. ما اسم هذا الشيء الذي ابتكراه؟
البرمجة اللغوية العصبية
جلس" باندلر "في مكتب" جريندر "وراحا يفكران معًا في الاسم المناسب لهذا الشيء..
وجدا كتابا يتكلم عن (neuro linguistics) وهو علم يتكلم عن مشاكل اللغة وعلاقتها بعلم الأعصاب.
قال باندلر :هذا الاسم جميل ..لماذا لا نأخذه؟
قال جريندر :لا يجوز.. هو اسم علم قائم فعلا..
وراحا يفكران كثيرا.. إلى أن توصلا إلى الاسم المناسب..
أضافا كلمة **البرمجة** في نهايته؛ كي يحصلا على linguistic programming- neuro
هذه هي القصة الحقيقية لابتكار الاسم كما رواها لنا د".جريندر "بنفسه.

By : mo7ammed 3zizy azizy.1988@hotmail.com

ومن هنا جاء الاختصار الشهير NLP والذي أصبح علامة مسجلة شهيرة جدًّا اليوم.

راح" جريندر" و"باندلر " يكتبان عن أفكارها في سلسلة من الكتب الهامة.. والتي وضعت أسس **البرمجة اللغوية العصبية**.
منها :

- من ضفدع إلى أميرة
- تركيب السحر (جزءين)
- إعادة التأطير
- البرامج التدريبية
- وغيرها من الكتب...

لاقت الكتب رواجًا وحققت مبيعات جيدة.. مما جعل" جريندر "و"باندلر "يفكران في تدريسها.
وضعا برنامجًا تدريبيًّا لتدريب هذه التقنية ..وراح تلاميذهم يفتتحون مراكز خاصة؛ كي يقوموا بتدريس **البرمجة اللغوية العصبية..**
هنا بدأت المشاكل تحدُث بين" باندلر "و"جريندر."
لأنهما لم يقوما بتسجيلها مبكرًا.. راح كل منهم يدعي أن **البرمجة اللغوية العصبية** من حقه هو.. ونشبت بينهما معارك قضائية كثيرة، انتهت بأن **البرمجة اللغوية العصبية** من حق كل من" :باندلر "و"جريندر "وكارمن بوستيك "شريكة" جريندر."

وبعد هذا انتشرت **البرمجة اللغوية العصبية** في العالم كله.. وراح البعض يضيف إليها، ويعدّل فيها، وألفت آلاف الكتب التي تشرحها بطرق مختلفة..

ظهرت تقنيات عديدة مشتقة من **البرمجة اللغوية العصبية** مثل (العلاج بخط الزمن time line therapy) لتد جيمس في استراليا..
واستخدمت في الإدارة والتسويق والمبيعات والاستشارات الأسرية والتدريب..
انتقدها البعض وأيدها البعض وقدسها البعض الآخر..
انتشرت **البرمجة اللغوية العصبية** ..حتى جئت أكلمكم عنها اليوم.
في الحلقة القادمة أشرح لكم **البرمجة اللغوية العصبية** نفسها..
مبادئها وأهم تقنياتها وأساليبها..
فكونوا معنا................

لا تقل إني فاشل

' **الفشل** ' .. لفظة لا وجود لها في قاموس حياتي ، لأني لا أعترف بها ، واستبدلتها بجملة ' **أنا لم أوفق**'
لا تستعجلوا وتحكموا علي من يقول هذا بأنه محظوظ ، وأن حياته مليئة بالمسرّات ، وأنه حاز كل ما يتمناه!
لا تقيّموا شخصاً ما أنه إنسانٌ ' **فاشل** ' أو ' **ناجح**.. '
لأنها مقاييس لا وجود لها عند من يحقق الإيمان بأحد أركانه وهو الإيمان بالقدر خيره وشره .
'**الفشل** ' مظهر خارجي للعمل ، يدركه الجميع بما يظهر لهم من نتاج السعي ، فإن كانت النتيجة هي ما تعارف عليها الجميع أنها رديئة فهو في عرفهم ' **فشل**'
وما تعارفوا أنه جيد وحسن ، فهو إذاً ' **نجاح** . '
ولكن .. أين ما وراء الظواهر ؟
أين علم الغيب مما يحدث من واقع السعي ؟
فقد يكون من نحكم عليه بأنه ' **ناجح** '، هو في حقيقة الأمر أبعد ما يكون عن **النجاح**.
ومن نرثي اليوم لفشله ، قد يكون في **قمة النجاح** وهو أو نحن لا ندرك هذا .

عندما كنت أقرأ في سيرة الصحابي ' زيد بن حارثة ' حِب رسول الله – صلى الله عليه وسلم – تعلمت كيف لا أصدر حكمي على الأمور بظاهرها ، أو أجعلها مقياساً لتحديد النجاح والفشل في حياتي.
عندما أراد الصحابي زيد – رضي الله عنه - الزواج ، ولما كانت منزلته الكبيرة عند النبي – صلى الله عليه وسلم - يشهد لها الجميع ، فقد خطب له النبي – صلى الله عليه وسلم - ابنة عمته زينب – رضي الله عنها وأرضاها – فقبلت به لأنها تعلم تلك المنزلة ، رغم فارق النسبين ... فقلت في نفسي :
إنهما مثالا لأنجح زوجين ، فهو حبيب النبي – عليه صلوات ربي وسلامه - ويملك ما يجعله مثال الزوج الصالح في نظر أي امرأة ..
وهي إبنة الحسب والنسب العفيفة الشريفة ذات الأخلاق الكريمة – ولست أهلاً لأزيد من الثناء عليها رضي الله عنها .
ومع ذلك ، انفرط عقد زواجهما ، وانفصلا بالطلاق !
فهل يمكنني أن أصف **زيداً** بأنه ' **فاشل** ' ؟
وهل يمكنني أن أصف **زينب** بأنها ' **فاشلة** ' ؟
أليس الطلاق بين الزوجين علامة لفشلهما في تحقيق الاستقرار الأسري ؟
إذاً حسب المقاييس التي اتفق الجميع عليها ، هما ' فاشلان ' وحاشا لله أن يكونا كذلك.
فقد قدّر رب العالمين أن تنتهي رابطة الزواج بالإنفصال .. ليبدأ بعدها رباط أقوى وأسمي لكل منهما .

فقد كان أمر الزواج والطلاق بعد ذلك لحكمة خفيت على الجميع ، وهي إبطال التبني ، ونحن نعلم أن زيداً كان في البدء يُنسب لسيدنا محمد – عليه الصلاة والسلام – بحكم تبنيه له. . وكان يُدعى ' زيد بن محمد . '
ولأن الله أنزل تشريع الأحكام متدرجة بما يتناسب مع المجتمع حينها ، وقد تعارف الجميع على جواز التبني ، وجواز أن يرث الرجل إحدى نساء أبيه بعد موته.
طلق زيدٌ زينب .... فأمر الله – تبارك وتعالى – نبيه أن يتزوجها..
...فأدرك المسلمون أن التبني محرم ، والدليل زواج نبيهم بطليقة من نسبه إليه!!
وها هي زينب قد تحولت في نظر النساء – وأنا منهن – ! إلى امرأة محظوظة ' ناجحة ' !
وتزوج زيدٌ من امرأة أخرى ، وأنجبت منه ' أسامة بن زيد بن حارثة – ' حب ِ ابن حبِ رسول الله صلى الله عليه وسلم .. ونجح في تربية ' أسامة ' الصحابي القائد لجيش يضم كبار الصحابة ، وهو في الخامسة عشرة من عمره . !!
فأين تقييم ' الفشل ' و ' النجاح ' في ما حدث ؟!
<u>ولأضرب لكم مثلاً من عصرنا الحاضر:</u>
يتقدم طالبان لامتحان القبول لمعهد العلوم المصرفية!
ينجح الأول في امتحان القبول وبتفوق ، ويعود لأهله يُبشرهم بهذا ' النجاح ' ،
بينما لم يحقق الثاني درجة القبول ، فيرجع لأهله ليلقى اللوم والتقريع على تقصيره في الاستعداد للإمتحان بمزيد من الدراسة والمذاكرة ، رغم أنه بذل أقصى ما بوسعه .... !
ولأنه في نظر من حوله ، ونظره هو أيضاً ' فاشل '
فقد إصيب بالإحباط ، وانزوى في بيته يتجرع كؤوس الندم.
الأول يصبح رئيس بنك ربوي عظيم ذو شأن .. بمرتب كبير ، مكنه من اختيار زوجة جميلة من أسرة عصرية، وعاش حياة مرفهة ..
وأما الثاني فما وجد أمامه سوى أن يتعلم مهنة بسيطة عند أحد الصناع .. فاكتسب منه خبرة ومهارة أهلته ليفتح ورشة منفصلة بعد سنوات . حقق منها دخلاً مناسباً ليبني أسرة ناجحة .. وعاش حياته برضى وقناعة .. ومع مرور السنوات أصبح مالكاً لأكبر الشركات التجارية والمقاولات الإنشائية .
في رأيكم .. من هو ' الفاشل ' و من هو ' الناجح! ' ؟
هل هو الأول ، الذي جنى أموالاً ربوية كنزها و سيحاسب عن مدخله ومخرجها ؟
أم هو الثاني ، الذي رُزق رزقاً حلالاً طيباً من كدّه وعرقه ، وصرفها في إسعاد أهل بيته ؟ !
لو كنت مكان الأول ، لتمنيت لو أني لم أنجح في امتحان القبول ..
و لو كنت مكان الثاني ' الفاشل ' لحمدت ربي على عدم توفيقي في الإمتحان ، ' .. فشلي. '
إن ما يحدث لنا ، إنما هو ابتلاءات من الله ، أو استدراج لمن اختار طريق الغواية ودروب الشيطان .
قد يحدث أن تسير على طريق شائك حافي القدمين ، وبدون انتباه تدخل شوكة في باطن قدمك ، قل الحمد لله ..
فما أصابك من ألمٍ فيه خير لك ، فقد كفّر الله بها خطاياك ، وأثابك على ألم الشوكة ... أفلا تقول الحمد لله ؟
تتقدم لطلب وظيفة فتُرفض ويُقبل غيرك رغم استحقاقك لها ، قل الحمد لله...
فعملٌ أفضل منه ينتظرك ، وهو أصلح لك من الأول . وقد يكون رئيسك فيه أطيب خلقاً ، أو تجد فيه صحبة طيبة ، أو يكون محل العمل أكثر قرباً لمسكنك فتكسب الوقت لقضاء عبادة تنفعك في الآخرة ... أفلا تقول الحمد لله ؟
تتقدم لخطبة إحدى النساء اللواتي تحلم بالزواج منها ، فتعترض أمورك عوائق ، قل الحمد لله...
فزوجتك الصالحة تنتظرك ، لتلد لك أبناءاً أصحاء ، ربما ما كانت الأولى ستلد لك مثلهم ! ... أفلا تقول الحمد لله ؟
تعزم على السفر لقضاء مهام أو عقد صفقة تجلب لك المال والسمعة والوجاهة ، ولكنك تفوّت موعد الطائرة ، فتفقد صفقتك .. قل الحمد لله فربما خسرت صفقة تجلب لك مالاً ، ولكن ربما كسبت مقابلها فرضاً للصلاة صليته في مسجدك وخشعت له جوارحك وبكت له عيناك ، فكسبت مغفرة ورحمة من الله تضفي عليك سعادة لم يذقها أحدٌ من قبلك من ذوي الص! فقات اللاهثين خلف جمع المال ! ..
أفلا تقول الحمد لله ؟

لا تقل ' فشلت ' .. بل قل .. ' لم يوفقني الله في هذا الأمر ولعل توفيقي في امر آخر .. ' والحمد لله على كل حال
لا تقل ' أنا فاشل ' .. بل قل ' .... أنا متوكل .. ' وخذ بالأسباب ... وقل الحمد لله على ما قدّر لي مسبّب الأسباب
لا تقل ' أنا لاأملك شيئاً ' .. بل قل ' .. الله ربي ادخر لي من الخير ما لا أعلمه .. ' والحمد لله يرزق من يشاء بغير حساب لا تقل ' أنا لاشيئ ' بل .. أنت شيئ .. كما أنا شيئ .. والآخر شيئ
فاطلب ربك أن يدخلك في رحمته التي وسعت كل شيئ .وأنت شيئ .. أنت في نظري كل شيئ
يا عاقد الحاجبين..
ابتسم من فضلك ، ولا تحزن..
وعاود الكرة .. واستخر ربك في كل خطوة تخطوها .. وارض بما قسمه الله لك من نتيجة أمرك ..
ولا تقل بعد اليوم ' أنا فاشل .. ' بل قل :
'أنا ناجح ' بإيماني..
'أنا ناجح ' بطموحي لإرضاء ربي..
'أنا ناجح ' لحبي لنبيي..
'أنا ناجح ' لأني مسلم .. وهذا يكفيني .
وصلى الله على نبيينا محمد

الافتراضات المسبقة
للبرمجة اللغوية العصبية

لو عملت بحث في جوجل على **NLP** هيطلع لك تقريبًا (خمستاعشر مليون ونص) نتيجة بالتمام والكمال!
يااااه.. دا الموضوع كبير قوي!!
أمال إيه يا معلم.. موضوع النهارده عن **البرمجة اللغوية العصبية** دي بقى.
تكلمنا في الحلقة السابقة عن **البرمجة اللغوية العصبية** أو**NLP** ، وهي أشهر أساليب **التنمية الذاتية** في **العالم العربي**..
ولقد هاجمها كثيرون واقتنع بها الكثيرون.. وكثرت تطبيقاتها، وكثرت طرق فهمها وشرحها، وانتشرت مراكز تدريبها..
ربما كان من المفيد لي على المستوى الشخصي أنني قابلت مؤسسها" د. جون جريندر"، وتناقشت معه في الكثير من النقاط التي أردت معرفة رأي المؤسس فيها شخصيًّا.
في هذه الحلقة سأكلمكم عن بعض مبادئ **البرمجة اللغوية العصبية**.
فاصغوا لي، واقتربوا من الشاشة.. ودعونا نفكر معًا..

الافتراضات المسبقة Presuppositions

الافتراضات المسبقة للبرمجة اللغوية العصبية هي مجموعة مبادئ يمكن للشخص أن يستفيد منها في حياته.. تعالوا ألخصها لكم سريعًا:
هذه الافتراضات يا أعزائي هي:

١ - التغيير يصنع التغيير
كلنا يريد أن يغير الكثير في حياته.. هذا معروف.
كي تغير حياتك وكل ما حولك فإن المفتاح الحقيقي هو: تغيير نفسك أنت!
لأن حياتك وظروفك ومعاملة الناس لك هي من صنع أسلوبك أنت في التعامل مع الحياة.. لو كان عملك لا يعجبك، فإنك أنت من يعمل فيه.. فإنك أنت الذي لا يطور قدراته، أو يدرس أكثر، أو يبحث أكثر.. لو كان الناس يعاملونك بشكل سيئ، فمن الذي عوّدهم على هذا؟
هذه النقطة أومن بها إيماناً حقيقياً.. لو أردت أن تغير عالمك، ابدأ بتغيير نفسك، وطريقة تفكيرك، وأساليبك في الحياة..
تغيير عالمك الداخلي سيغير عالمك الخارجي.. هذه هي الحقيقة .
٢ - الخريطة ليست المنطقة
كلمتكم من قبل عن أن خريطة القاهرة ليست هي القاهرة!
الخريطة قد تكون قديمة أو غير دقيقة.. كما أنها حتما ليست القاهرة نفسها!
نفس الشيء ..إدراكك للواقع ليس هو الواقع!!
لو كنت تظن أن الحياة سيئة.. فمعنى هذا أن خريطتك) اعتقادك) تقول: إن الحياة سيئة.. وليس معنى هذا أن الحياة نفسها سيئة!
غيّر الخريطة؛ كي ترى العالم بشكل أصحّ.. فقد يكون العيب في خريطتك نفسها.
٣ - هناك نوعان من التواصل.. الواعي واللا واعي
حين نتواصل مع الآخرين، فإننا ننقل لهم أفكارنا بطريقتين:
الاتصال الواعي: أي الكلام المفهوم بالعقل الواعي.
الاتصال اللا واعي: مثلا: لغة الجسد، ونبرة الصوت.. قد لا تفهم الرسالة بشكل واعٍ، لكن العقل اللاواعي يقول بأنك لن يستريح لهذا الشخص..
هناك مهارات عديدة ودورات تكلمك عن ذلك..
٤ - معنى الاتصال هو رد الفعل الناتج
لو وجدت أن شخصا يتعامل معك بطريقة سيئة، فإن معنى هذا أن طريقة تعاملك أنت معه هي الخطأ من الأساس!!!!يعني مثلاً :
الأستاذ: الطلبة لا يفهمون ما أقول، ولا يهتمّون بالمحاضرة.
لو طبقنا هذه النقطة هنا، سنجد أن طريقة الأستاذ في الشرح ربما هي السبب في هذه النتيجة.. لو كان رد الفعل (عدم انتباه الطلبة) غير مُرضٍ، ربما يكون معنى هذا أن طريقته في الاتصال (الشرح) هي غير المناسبة... ربما لو شرحت بطريقة أخرى يحبونها، يمكنك أن تشد انتباههم بشكل أكبر!
يعني: لو وجدت رد فعل الناس غير مناسب، فإن معنى هذا أن طريقتك أنت في التواصل لا تناسبهم..
فغيّر طريقتك، وستحصل على نتيجة مختلفة.
٥ - الشخص الأكثر مرونة يكون قادرًا على التحكم في حياته
الحياة لا تحتاج منا إلى جمود.. هناك متغيرات كثيرة تحدُث من حولنا طوال الوقت .
لو لم تكن مرناً وقادرًا على التكيّف مع هذه المتغيرات، لن تستطيع أن تكون ناجحًا.
يجب أن تغير أساليبك وأدواتك دائماً؛ كي تستطيع أن تواكب العصر وتتعامل مع الناس.. وسّع دائرة معتقداتك؛ كي تستطيع أن تكون ناجحاً ..
لو كانت الأشجار صلبة لانكسرت مع الريح العاتية، لكنها تميل مع الريح؛ كي تلائم الظروف المحيطة.
لا تكن جامدًا..
٦ - لا يوجد فشل، لكن هناك مردود
حياتنا عبارة عن تجارب.. نقوم بأفعال معينة، وتعود علينا هذه الأفعال بنتائج مختلفة.
ولا يوجد شيء اسمه فشل.. لكن ما حدث معناه: أن تجاربنا قد أعطتنا، نتائج غير مرغوب فيها.
معنى هذا أننا يجب أن نغير من أساليبنا في التجربة القادمة؛ كي نحصل على النتائج التي نريدها .

By : mo7ammed 3zizy azizy.1988@hotmail.com

مثلا: لو رسبْت في الامتحان، فإن معنى هذا أن طريقتك في المذاكرة لم تكن مناسبة، لا بد من التغيير؛ كي لا يتكرر هذا.
بمعنى آخر: الفشل عبارة عن تجربة استفدنا منها الكثير من الدروس.. اعرف هذه الدروس جيدًا؛ لأنها ستفيدك في تجاربك القادمة.

٧ - كل شخص يتصرف في ظل ما هو متاح له في الموقف

اعذر الناس دائمًا.. فكل شخص يتصرف بعقليته التي صنعتها تجاربه طوال حياته.. لا تختلف مع الناس بشكل شخصي، وتغضب منهم؛ لأنهم يتصرفون بشكل لا تريده.. فإنك لو كنت مكانه وعشت نفس حياته وخضت نفس تجاربه ولو عندك نفس عقليته ,ستتصرف بنفس الطريقة في نفس الموقف!
اعذر الناس؛ كي تستطيع التعامل معهم بفعالية.. هذه هي القيمة هنا.

٨ - كل شخص يمتلك الموارد اللازمة للتغيير

هذه النقطة أختلف معهم فيها إلا أنني سأشرحها لكم:
كل شخص يعرف الصواب والخطأ.. طوال خبراتنا السابقة في الطفولة والشباب، نعرف طرقاً كثيرة نستطيع بها أن ننجح وأن نحقق ما نريد.. إلا أننا ننسى أو نتكاسل أو نتجاهل هذه الأشياء..
بطريقة مثل التنويم الإيحائي (سنذكرها لاحقاً) يقوم الشخص بتخيل مثله الأعلى.. ويتعلم منه كيف نجح، وكيف قام بما قام به .
هذه الطريقة مبنية على هذه الفكرة.. أننا نعرف أن "الشحات مبروك" قد أصبح بطل كمال أجسام عشان بيتدرب كل يوم.. نحن نعرف هذه الحقيقة لكننا لا نتدرب كل يوم! رغم أننا نعرف ما ينبغي علينا عمله!
<u>هذه هي الفكرة ..</u>
رأيي الشخصي هو: في دراستي لمجال مثل إدارة الأعمال، وجدت أن هذه النقطة ليست صحيحة دائمًا.. هناك طرق لا أعرفها للنجاح، ويجب عليّ أن أتعلمها فعلا !
مش شرط كل الناس تكون عارفة ازاي تنجح أو ازاي تتغير. هذا ما أعتقده .

٩ - وراء كل سلوك نية إيجابية

لا يوجد شخص يعتقد أنه شرير.. كل شخص يقوم بفعل سيئ (مهما كان شريرًا) فإنه يقوم به لسبب إيجابي بالنسبة له هو.. حين تحاول تغيير شخص، اعرف هذا الشيء الإيجابي، وحاول أن تستغله لصالحك؛ لتغير الشخص نحو الأفضل.
مثال :لقد سرقت؛ كي أطعم عائلتي.
السرقة خطأ طبعاً.. وهو قام بهذا الفعل السلبي؛ لا لأنه يؤمن أنه شيطان؛ لكن لأنه يعتقد أن هذه الطريقة هي التي ستطعم عائلته، وهي نية إيجابية كما ترى.
لو أردت تغييره لا تصطدم بالسلوك السلبي (أنت حرامي وشرير!)؛ لأنه لن يتجاوب معك؛ لأنه لا يرى نفسه كذلك.. بل استغل نيته الإيجابية في فهمه، ومن ثم في تغييره: (لو عايز تأكل عيلتك لازم تشتغل، عشان لو اتسجنت، مين هيصرف عليهم؟..(
بهذه الطريقة يمكنك أن تتواصل بشكل أكثر فعالية؛ لأنك لا تتكلم بشكل سطحي، بل تناقشه بمنطقه هو.
ملحوظة : النية الإيجابية قد لا تكون إيجابية إلا من وجهة نظر الشخص نفسه !

١٠ - العقل والجسم يؤثر كل منهما على الآخر

لو شعرت بالسعادة ستضحك.. ولو ضحكت ستشعر بالسعادة!
حالتنا الجسمية تؤثر على حالتنا المزاجية والعكس.. لا تمش منكّس الرأس حزين الملامح؛ فإن هذا سيؤثر حتمًا على حالتك المزاجية.
لو وجدت أن وجهك الآن عابس، فلا تتوقع أن تشعر بالسعادة؛ لأنك قد رسمت على وجهك تعبيرًا آخر.

١١ - إذا استطاع أي شخص أداء شيء. فأي شخص يمكنه تعلم فعله

المعنى واضح هنا..
أي نجاح قام به أي شخص، لا يعني أن هذا الشخص أفضل منك.. بل يعني أنه قد عرف كيف يقوم بهذا..
لو عرفت كيف تقوم بهذا، وقمت به فعلاً.. ستحصل على نفس النتائج لا محالة.. ربما تأخذ وقتاً أطول أو مجهودًا أكبر، لكنك حتمًا ستصل إلى نفس النتيجة.
وهي الفكرة التي قامت عليها البرمجة اللغوية العصبية في الأساس.. لقد قام المؤسسون بدراسة) إريكسون - ساتير - فريتز (لمعرفة أساليبهم , وطبقوها، فحصلوا على نفس النتائج.. وهذه النتائج هي البرمجة اللغوية العصبية ذاتها.

١٢ - إذا فعلت ما فعلته دائمًا، ستحصل على ما تحصل عليه دائمًا

لو كانت طريقة تفكيرك وأسلوب حياتك وقراراتك التي أخذتها، قد وصلت بك إلى ما أنت عليه الآن..
فهل تتوقع أن تصل بك إلى شيء جديد غدًا؟
من المنطقي أن يغير المرء طريقة تفكيره من حين لآخر.. لو كنت متشائمًا، ستكون حياتك جحيمًا.. لكن هل فكرت في تغيير طريقة التفكير هذه؛ كي تحصل على نتيجة مختلفة؟
لو كنت تعمل في عمل لا تحبه ولا يدرّ عليك دخلاً مناسبًا.. لماذا لم تسْعَ للبحث عن غيره؟
ما الذي تتوقع أن يحدث ما دُمت تقوم بنفس الشيء؟
إذا فعلت نفس الأشياء، ستحصل على نفس النتائج.. لو أردت نتائج مختلفة، افعل أشياء مختلفة!

هذه هي الافتراضات المسبقة **للبرمجة اللغوية العصبية** ..لو قرأتها، ووعيتها، واستخدمتها في حياتك جيدًا،
فقد حصلت على شهادة(**دبلوم البرمجة اللغوية العصبية**) فهذا جزء كبير من المنهج!
أما لو أردت أن تحصل على شهادة(ممارس معتمد) فانتظر الحلقة القادمة..
ما رأيكم فيما قلناه اليوم؟ هل تجد هذا الكلام منطقيا؟ هل تجد أنه مفيد لمن حولك؟جرّب تطبيق هذه الأفكار في حياتك، وقل لي رأيك ..
والمهم، خليك فاكر..احنا بنعيش في الحياة دي مرة واحدة بس ..فخليها أفضل حياة ممكنة.

موضوع هام

هذا الموضوع منقول بتصرف من صفحات أحد رواد الانترنت فى العالم **وهو جون ريز....John Reese**

هذه التقنية - كما يقول - هى خلاصة خبرة 15 عاما من التجربة.....
فهى بالاضافة الى انها تعيد نشاط العقل فانها فى نفس الوقت تنشط قانون الجذب وتسهل مسألة تحقيق ما تريد..
وهى تقنية لا تحتاج منك الى فعلها الا مجموعة من الورق و اقلام ملونة ووقتا مستقطعا من يومك حوالى الساعة او اكثر قليلا دون ان يقاطعك احد....
و بالمقابل فانك ستشعر بعدها بخفة فى الرأس ووضوح فى الرؤية والتفكير وتنظيم فى الأفكار والأهداف...
ولن تحتاج الى تكرارها الا كل مرة فى الشهر وبالطبع لن تأخذ منك نفس الوقت الذى اخذته منك فى اول مرة....

الطريـــــــــــقة :

الخطوة الأولى : الالتزامات
فى احد الأوراق اكتب بلون معين قائمة بكل ما يجب ان تفعله ,, (TO DO LIST) وهذه تضمن كل الالتزامات الأسرية و المنزلية وفى العمل ،، والالتزامات المالية ،، والاجتماعية ,,والصحية ،، كل ما يجب ان تفعله وظللت تؤجله ،، كل شئ حتى يتعب عقلك من التفكير ولا تجد شيئا تكتبه من هذه االالتزامات ،، خذ فترة استراحة,,

الخطوة الثانية : الرغبات
فى ورقة اخرى وبلون اخر اكتب كلما تحلم ان تحققه فى حياتك ,, اذا كانت السماء هى الحد التى يمكن ان تقف عنده ،، والمال لم يكن عائقا ،، ما هى الأشياء التى تود تحقيقها ,, ماذا كنت ستفعل ،، اين كنت ستعيش،، وكيف ،، ماذا ستمتلك ,, احلم احلام كبيرة .. اذا انتهيت من كل شئ خذ راحة...

الخطوة الثالثة : المخاوف
فى ورقة اخرى ولون اخر اكتب جميع مخاوفك فى الحياة فى كل مناحى حياتك ،، هل تخشى الفقر ،،،، المرض،، التقدم فى السن ،، ان يحتال عليك ،، ان يختطف اولادك ،، ماذا يعتقد فيك الناس ،،،، العقارب ،، الأماكن الشاهقة ،، ماهى المخاوف التى تمنعك من فعل ما تود فعله وتحقيق ما تود تحقيقه...

الخطوة الرابعة : المراجعة
ابدأ بتلاوة كل ما كتبته بصوت مرتفع ابتداءا من الالتزامات

الخطوة الخامسة : الاضافة
اثناء قراءتك ،،، ربما تقفز الى ذهنك اشياء جديدة ،، اضفها فى مكانها المناسب

الخطوة السادسة : فحص بنود المخاوف
كل ما مررت ببند معين ،، فكر فى حلول او خطوات عملية يمكن بواسطتها تفادى او التقليل منها ,,
اضف هذه الخطوات الى بنود الالتزامات و مع وضع ملحوظة انها حل لبند كذا من المخاوف...
احذف هذا البند من بنود المخاوف .. اذا فكرت فى رغبة جديدة اضفها الى بنود الرغبات ,,,

الخطوة السابعة :فحص بنود الرغبات
كلما مررت ببند معين ،، فكر فى حلول وخطوات عملية للوصول الى هذه الرغبات ,,,
ايضا اضف هذه الخطوات الى بنود الالتزامات مع وضع الملحوظة ...واحذف هذا البند من بنود الرغبات ،، واذا فكرت فى مخاوف جديدة اضفها الى بنود المخاوف,,,

الخطوة الثامنة :ترتيب الالتزامات
نظم اولويات الالتزامات ،، وركز على عمل الخطوات يوما بيوم ،، وعندما تنجح فى عمل بعض البنود .. اشطبها من بنود الالتزامات ،،، ستندهش من كيفية شعورك عندما تفعل هذه التقنية,,

اتمنى ان تستفيدوا من الموضوع,,,

ما تفكر فيه تحصل عليه وهو يأتيك !!!!!

ما تفكر فيه تحصل عليه!!!!!!!!!!!!!
قبل أن ابدأ بشرح المقصود بهذه المقولة تفضلوا بالقيام معي بهذا التمرين:
لنبدأ
لا تفكر ولا تتصور قلما ذهبيا يمكن وضعه في جيبك
لا تتصور قلما ذهبيا لامعا تقلبه بين يديك
ماذا حدث؟؟؟
أنا طلبت منك أن لا تفكر ولا تتصور قلما...... الخ
فماذا حدث؟؟؟ أغلب الناس يرى صورة القلم
تمرين آخر............. ....:
تخيل ليمونة مقشرة..
ضعها في فمك وامضغها جيدا...
ماذا حدث ؟؟؟ اغلب الناس يسيل لعابهم
إذا ما تفكر فيه تحصل عليه وهو يحدث لك
سواء بالسلب أو بالإيجاب
فأنت عندما لا تود أن تفكر في القلم ستفكر فيه أولا
وهكذا فالذين يفكرون في مشاكلهم يجنون مشاكل جديدة

إذا ما الحل؟؟؟؟
الحل هو التركيز على الحل .. لا التركيز على المشكلة
الحل هو التركيز على ما تريد لا على ما تريد
ركز على التخلص من الخوف ... تخاف
المطلوب أن تركز على الشجاعة .. كيف تكون شجاعا
ركز على كيف تتخلص من ديونك فسوف تزداد
المطلوب ان تركز كيف تكون غنيا
ركز على مشاكلك العائلية فسوف تزداد
المطلوب أن تركز كيف تسعد في وسط عائلتك
إذا الخلاصة من هذا الحديث هي
إن ما تفكر فيه تحصل عليه سواء بالسلب أو بالإيجاب فلك الخيار
د. صلاح الراشد

السر هو قانون الجذب

وقانون الجذب هو احد القوانين الكونية التى تعتمد اساسا ان كل شئ فى هذا الكون عبارة فى النهاية عن طاقة .
تحقيقا لمعادلة انشتاين الطاقة = الكتله * مربع سرعة الضوء ..
اى ان كل شئ فى الدنيا عبارة عن طاقة .. وهذه الطاقات تتجاذب وتتنافر ..
فكل شئ فى واقعك بتفاصيله فقد جذبته انت الى حياتك (بعد قدر الله طبعا) ..
مثال : انت تتمتع بزواج ناجح وزوجة ممتازة ،،، ولكنك تعانى الأمرين فى عملك .. انت قد جذبتها جميعا الى حياتك...
تحدثنا في الحلقات السابقة عن فيلم السر وهاقد جلبناه لكم

روابط الفيلم

http://rapidshare.com/files/79251167...gonz.part1.rar
http://rapidshare.com/files/79251106...gonz.part2.rar
http://rapidshare.com/files/79251110...gonz.part3.rar

By : mo7ammed 3zizy azizy.1988@hotmail.com

هل أنت رباعى ولا خماسى الأبعاد وعبقرى و بيقولوا عليك مجنون ؟!

فى ابتدائى أخدنا ان الدنيا بعدين (س.ًص) أفلام كارتون يعنى وفى اعدادى اكتشفنا انها ثلاثية الابعاد (س. ص. ع) وفى ثانوى اتفاجئنا انها أربعة باضافة البعد الزمنى **ولكن الحقيقة ان الدنيا خماسية الابعاد.**
ايه حكاية البعد الخامس ده بقى ؟! .. البعد الخامس يا معلم هو الذى أنقذ دماغ أرشميدس من القطع على سيف عشماوى بتاع الامبراطور الرومانى وهو اللى عمل من نيوتن والتفاحة أشهر من مادة الميكانيكا اللى وضع أساسها نيوتن وأصبح ذكر اسمه شيئا ضروريا فى أى كتاب يحمل لقب علمى ، وعشان ما أطولش عليك هو السبب فى كل الاختراعات والاكتشافات والكتب والافلام والاكل الحلو ..
من الاخر كل ابداع جاء بسبب البعد الخامس اللى هو النظرة المختلفة للأشياء ..
أى حد عبقرى مابقاش عبقرى عشان هو اتولد عبقرى لكنه أصبح عبقرى لما شاف البعد الخامس لاى حاجة فى الدنيا وهو ده طريقك للعبقرية فكتب المدرسة ومن بعدها ملازم الجامعة لاتصنع العبقرية بل على العكس تصنع الغباء والدهولة وتضع على باب أجدعها خيال شمع أحمر حكومى من النوع الروسى اللى يقفل وما يفتحش تانى,
أديسون بتاع المصباح الكهربائى كان بيسقط فى المدرسة بس ده مش سبب عشان تسقط لانه كان عبقرى اكتشف البعد الخامس فى ملف التانجستين وعمل اللمبة يعنى هو المسئول عن النور اللى احنا فيه دلوقتى وعشان تبقى زيه لازم تتجرد من أى حاجة تعيق خيالك أترك لخيالك العنان ماتفكرش زى الناس العادية حتى لاتصبح مثل الملايين من البشر من دخلوا الدنيا وخرجوا منها دون أن يتركوا ما يتذكرهم العالم به.
بص للدنيا من الناحية التانية ـ مش ظهرها يافالح ـ اتفرج على الناس فى ال**** ـ مش المزز ـ استلهم من الدنيا عبقريتك لاتترك الامور تمر من أمامك دون أن تفحص وتمحص وتنظر فكل المشاهد أمامك تدعوك لتخرج العبقرية منها ليستمتع الناس بها.
ليه الارض كروية؟!طب ليه الوقت ما بيرجعش؟! ليه الناس بتصحى بالنهار وبتنام بالليل ليه مش العكس؟! اتمرد ..أرفض ممكن الناس تكرهك.. كل العظماء كانوا كده ممكن الناس تبعد عنك وهم يعنى كانوا نفعوا مين؟! اسعى دايما للتفرد وخليك متأكد ان الناس اللى كرهتك هترجع تحبك وكل اللى نبذك هيتمنى يتصور معاك ساعتها يا pop ابقى نفض أو وافق أو حتى أرفض واشخط من حقك ما أنت بقيت عبقرى كل ده بسبب البعد الخامس بسبب نظرتك الغريبة والثاقبة للاشياء لو كنت طالب ماترضاش بالقوانين زى ماهى جادل وناقش كل القوانين تقريبا كانت غلط واتصححت ماعدا القوانين الالهية هى القوانين الثابتة.
ارفض الحب التقليدى دور على البعد الخامس فى الحب.. دور فى حبك على حاجة جديدة تخليك واحد تانى غير كل اللى حبوا قبلك روميو طلع شجرة لجولييت .. عنتر جاب النوق الحمر لعبلة والناس فضلت فاكراهم ، أما الناس التانية الرباعية الابعاد فخلاص اتنسوا ومحدش فاكرهم ومحدش هيفتكرهم لانهم ما فكروش فى الدنيا صح.

التنويم المغناطيسى! Hypnosis

سنتكلم اليوم عن موضوع شيق للغاية، وهو ما يطلق عليه البعض(**التنويم المغناطيسي**)
من ممارسات **البرمجة اللغوية العصبية** هناك ما يسمى **التنويم الإيحائي أو (التنويم علىطريقة إريكسون).**

عرفنا في حلقة سابقة أن مؤسسي **البرمجة اللغوية العصبية** , درسوا طريقة د."ميلتون إريكسون" أسطورة التنويم الإيحائي في ذلك الوقت .. لذلك فقد درسوا بعناية موضوع التنويم الإيحائي.
وهو ما سنتكلم عنه اليوم .

التنويم الإيحائي

يحدث لي هذا الموقف كثيراً.
يأتيني أحد القراء أو المتابعين لأعمالي، ويقول لي في تحدٍّ:
-تعرف تنيمني مغناطيسي؟
في الحقيقة إن الموضوع ليس كما يعتقد الناس، وكما يحدث في الأفلام والقصص.. أن يتجه المنوّم المغناطيسي) ذو النظرة الثاقبة) لينظر في عين أي شخص ويقول له: نااااام
فينام هذا الشخص فوراً.. ويقوم بكل ما يأمره به المنوم!
الموضوع ليس على هذا النحو..
التنويم الإيحائي هو طريقة للاسترخاء والتأمل.. يجب أن تبذل أنت مجهوداً كي تسترخي.. أنت من يريد أن يسترخي، وأن يريح ذهنه.
يجب أن تدع المنوِّم ينومك.. لو لم تكن تريد الاسترخاء فلن تفعل !
في التنويم الإيحائي يسترخي الشخص، ويرى كل ما يطلب منه المنوّم أن يراه في ذهنه؛ كي تأتي هذه الطريقة بجدواها.

ما هي الجدوى من التنويم الإيحائي؟

استخدامات التنويم الإيحائي

قلنا من قبل إنه يوجد عقل واعٍ وآخر لا واعٍ..
وقلنا إن **العقل اللاواعي لا يفرق بين الحقيقة والخيال** ..فلو أغمضت عينك، وتذكرت موقفاً سعيداً، ستشعر بالسعادة.. ربما لم تكن في موقف يجعلك سعيداً، لكن حين تخيلت ذلك، لم يفرق عقلك اللاواعي بين الصورة الحقيقية والصورة الخيالية.. وأشعرك فعلاً بالسعادة!
في التنويم الإيحائي، سنتخيل صوراً ذهنية كثيرة.. كي يتفاعل معها العقل اللاواعي.

استُخْدِمت هذه الطريقة على نطاق واسع..
ففي الخارج تستخدم عيادات(التنويم الإيحائي) بكثرة ..فهناك عيادات متخصصة – مثلاً - في إيقاف التدخين باستخدام التنويم الإيحائي!
أو عيادة للتخسيس تستخدم التنويم الإيحائي، وهكذا.
كما استخدم التنويم الإيحائي في علاج الخوف المَرَضي (كما سنرى في الفيديو بعد قليل) كالخوف من المرتفعات أو الخوف من الأماكن المغلقة.
حسناً.. بدلاً من أن نتكلم عن التنويم الإيحائي، دعونا نمارس التنويم الإيحائي بأنفسنا.
حدد إذن صفة تتمنى أن تكون لديك..
واعرف معي طريقة اكتسابها.

مولد السلوك الجديد New Behavior Generator
هذه الطريقة في البرمجة اللغوية العصبية مصممة؛ كي تساعدك على التغيير.. وأن تكتسب صفة كنت تتمنى أن تكون لديك.
في مكان هادئ لا يزعجك فيه أحد..
مارس طقوس التأمل التي قلتها لكم من قبل..
لو لم تكن قد قرأت هذه الحلقة، ما عليك إلا أن تقوم بالتالي:
ركّز في نقطة واحدة أمامك.. لا تفكر في شيء، واجعل ذهنك صافياً.. لا تركز إلا في تنفسك البطيء.. البطيء..
أغمض عينك حين تريد ذلك.. ركّز في تنفسك البطيء، وأنت تنظر إلى نقطة ما في ذهنك..
تخيل أنك على سحابة تطير بك..
لاحظ استرخاء يدك اليمنى.. اشعر باسترخائها تماماً..
تخيل الاسترخاء وهو يمتد إلى كل أجزاء جسمك ..
أنت مسترخ تماما.
ترى أمامك مثلك الأعلى، وهو يقوم بتصرف فيه الصفة المراد اكتسابها.. تخيل مدى قوته وثقته وهو في هذا الموقف.
تخيل أنك تراه من خلف حائط زجاجي شفّاف يفصلك عن هذا الموقف..
تخيل أن جزءًا منك يخرج منك وأنت جالس في مكانك.. يحوم في الهواء ,ويخترق الحائط الزجاجي نحو مثلك الأعلى.
تخيل هذا الجزء يندمج مع المثل الأعلى.. يمارس ما يمارسه ويشعر بكل ما يشعر به.. تخيل هذا الجزء وهو يحل محل هذا المثل الأعلى ويتصرف مثله.
من مكانك خلف الحائط الزجاجي.. قم بالتعديلات في هذا الجزء؛ كي تكون مستريحاً تماماً لأدائه.

تخيل هذا الجزء يخرج من هذه الصورة، ويخترق الحائط الزجاجي عائداً إليك.
اشعر باندماج هذا الجزء معك.. اندمج بكل ما تَعَلّمه هذا الجزء في رحلته، واشعر به يندمج معك.
تخيلْ صورة في المستقبل.. فيها ذاتك الجديدة في موقف ما، وتمارس نفس الصفة التي كنت تريدها.
لاحظ أداءك ومدى تغيره في هذه اللحظة.
تركز في تنفسك..
تعود مرة أخرى إلى الوعي بعد انتهاء الرحلة..
افتح عينيك..
رحلة سعيدة!

الممارسة
دور المنوم الإيحائي هو أنه يساعدك على إجراء خطوات كهذه.
هذه الطريقة (والطرق الأخرى للتنويم الإيحائي) قد يرى البعض أنها غير مجدية.. لكن يكفي أن تعلم أن أبطال الرياضة العالميين يمارسون هذه التدريبات الذهنية بانتظام، وأنها تعطي نتائج مذهلة.. هل رأيت" أندريا أجاسي "قبل المباراة؟ إنه يغمض عينه، ويقوم بأداء الطريقة التي قالها له" أنتوني روبنز!"
يكفي أن أقول إن نجم الحلقة القادمة (استضفت لكم شخصية رائعة ستعرفونها الحلقة القادمة(، قال: إنه يمارس التنويم الإيحائي؛ كي يستطيع تحقيق المعجزة.. وحققها بالفعل!
هذه الطريقة تجدي.. يكفي أن تطلق لخيالك العنان، ولا تصرّ على عدم جدواها؛ كي تستطيع تجربة هذا الموضوع.
قلت لكم إن التنويم الإيحائي يستخدم في علاج الخوف المَرَضي..
تأملوا معي إذن هذا الفيديو الرائع لـ"ريتشارد باندلر "أحد مؤسسي البرمجة اللغوية العصبية شخصيّاً.. وهو يساعد سيدة عندها خوف من الأماكن المغلقة.
تأمل معي(المعلم) وهو يمارس عمله
"ريتشارد باندلر" يمارس طريقته الجديدة:
والنتيجة:
عرفنا معاً موضوع التنويم المغناطيسي.. وعرفنا طريقته.. أريد معرفة ما أفادتكم به..
ولو أعجبكم الموضوع، أحكي لكم (سيناريوهات أخرى) للتنويم الإيحائي.. لو أردتم.

قوانين العقل الباطن اللاواعي

أولا : قوانين نشاطات العقل اللاواعي :

و الذي يعني أن أي شيء تفكر به سوف يتسع و ترى منه الكثير ، فبفرض أنك نظرت للبحر و رأيت سمكة بعدها سوف تجد نفسك ترى عدة أسماك و هكذا، و هذا يوصلك للقانون الثاني ...

ثانيا : قانون التفكير المتساوي :

و الذي يعني أن الأشياء التي تفكر بها و التي سترى منها الكثير ستجعلك ترى شبهها بالضبط، فلو كنت تفكر بالسعادة فستجد أشياء أخرى تذكرك بالسعادة و هكذا ، و هذا الذي يوصلك للقانون الثالث ..

ثالثا : قانون الإنجذاب :

و الذي يعني أن أي شيء تفكر به سوف ينجذب إليك ومن نفس النوع ، أي أن العقل يعمل كالمغناطيس ، فإن كنت مثلا تفكر بشيء ايجابي فسوف ينجذب إليك و من نفس النوع و كذلك الأمر إن كنت تفكر بشيء سلبي ، و يعد هذا القانون من أخطر القوانين ، فالطاقة البشرية لا تعرف مسافات و لا تعرف أزمنة ولا أماكن ، فأنت مثلا لو فكرت في شخص ما و لو كان على بعد آلاف الأميال منك فإن طاقتك سوف تصل إليه و ترجع إليك و من نفس النوع ، كما لو كنت تذكر شخص ما فتفاجيء بعد قليل برؤيته و مقابلته وهذا كثيرا ما يحصل، و هذا يوصلنا للقانون الرابع ..

رابعا : قانون المراسلات :

و الذي يعني أن عالمك الدخلي هو الذي يؤثر على العالم الخارجي ، فإذا تبرمج الإنسان بطريقة ايجابية يجد أن عالمه الخارجي يؤكد له ما يفكر به و كذلك الأمر إن تبرمج بطريقة سلبية، وهذا يوصلنا للقانون الخامس ..

خامسا : قانون الإنعكاس :

و الذي يعني أن العالم الخارجي عندما يرجع إليك سوف يؤثر على عالمك الداخلي ، فعندما تُوجه لك كلمة طيبة سوف توثر في نفسك و تكون ردة فعلك بنفس الأسلوب فترد على هذا الشخص بكلمة طيبة أيضا، وهذا يوصلنا للقانون السادس ..

سادسا : قانون التركيز:/ ما تركز عليه تحصل عليه /

و الذي يعني أن أي شيء تركز عليه سوف يؤثر في حكمك على الأشياء و بالتالي على شعورك و أحاسيسك ، فأنت الآن إن ركزت مثلا على التعاسة فسوف تشعر بمشاعر و أحاسيس سلبية و سيكون حكمك على هذا الشيء سلبي ، و بالمقابل فأنت إن ركزت على السعادة فسوف تشعر بمشاعر و أحاسيس إيجابية ، أي أن بإمكانك أن تركز على أي شيء سواء كان إيجابيا أو سلبا،و هذا بدوره يوصلنا للقانون السابع ..

سابعا : قانون التوقع :

و الذي يقول أن أي شيء تتوقعه و تضع معه شعورك و أحاسيسك سوف يحدث في عالمك الخارجي ، و هو من أقوى القوانين ،لأن أي شيء تتوقعه و تضع معه شعورك و أحاسيسك سوف تعمل على إرسال ذبذبات تحتوي على طاقة و التي ستعود إليك من جديد و من نفس النوع ، فأنت إن توقعت أنك ستفشل في الامتحان ستجد نفسك غير قادر على التفكير و أنك عاجز عن الإجابة عى الأسئلة و هكذا، لذا عليك الإنتباه جيدا إلى ما تتوقعه لأنه هناك احتمال كبير جدا أن يحصل في حياتك، فكثيرا ما يتوقع الإنسان أنه الآن إذا ركب سيارته فلن تعمل و بالفعل عندما يركبها و يحاول تشغيلها لا تعمل ، و هذا يوصلنا إلى القانون الثامن ..

ثامنا : قانون الإعتقاد :

و الذي يقول أن أي شيء معتقد فيه (بحصوله) و تكرره أكثر من مرة و تضع معه شعورك و أحاسيسك سوف تتبرمج في مكان عميق جدا في العقل اللاواعي ، كمن لديه اعتقاد بانه أتعس إنسان في العالم ، فيجد أن هذا الأعتقاد أصبح يخرج منه و دون أن يشعر وبشكل أوتوماتيكي ليحكم بعد ذلك سلوكك و تصرفاتك، و هذا الأعتقاد لا يمكن أن يتغير إلا بتغيير التفكير الأساسي الذي أوصلك لهذا الإعتقاد ، و هنا طبعا لا نتحدث عن الإعتقاادت الدينية لا و إنما عن اعتقادات مثل أني خجول أو أني غير محظوظ أو أني فاشل أو أو أو ، و هذه كلها إعتقادات سلبية طبعا ..

تاسعا : قانون التراكم :

و الذي يقول أن أي شيء تفكر فيه أكثر من مرة و تعيد التفكير فيها بنفس الأسلوب و بنفس الطريقة سوف يتراكم في العقل اللاواعي ، كمن يظن نفسه تعبان نفسيا فيأخذ بالتفكير في هذا الأمر ثم يرجع في اليوم التالي و يقول لنفسه أنا تعبان نفسيا و كذلك الأمر في اليوم التالي ، فيتراكم هذا الشيء لديه يوما بعد يوم، كذلك كمن يفكر بطريقة سلبية فيبدأ يتراكم هذا التفكير لديه و كل مرة يصبح أكثر سلبية من المرة السابقة و هكذا، و هذا يوصلنا للقانون الذي يليه ..

عاشرا: قانون العادات :

إن ما نكرره باستمرار يتراكم يوما بعد يوم كما قلنا سابقا حتى يتحول إلى عادة دائمة ، حيث من السهل أن تكتسب عادة ما و لكن من الصعب التخلص منها، و لكن العقل الذي تعلم هذه العادة بإمكانه أن يتخلص منها و بنفس الأسلوب .

الحادي عشر: قانون الفعل و رد الفعل (قانون السببية) :

فأي سبب سوف يكون له نتيجة حتمية و أنت عندما تكرر نفس السبب سوف تحصل بالتأكيد على نفس النتيجة ، أي أن النتيجة لا يمكن أن تتغير إلا إذاتغير السبب ، و نذكر هنا مقولة{ من الخطأ أن تحاول حل مشاكلك بنفس الطريقة التي أوجدت هذه المشكلة} ، فأنا مثلا ما دمت أفكر بطريقة سلبية سوف أبقى تعيسا و لن أصبح سعيدا ما دمت أفكر بهذه الطريقة فالنتيجة لا يمكن أن تتغير إلا إذا تغير السبب ..

الثاني عشر: قانون الإستبدال :

فمن أجل أن أغير أي قانون من القوانين السابقة لا بد من استخدام هذا القانون ، حيث بامكانك أن تاخذ أي قانون من هذه القوانين و تستبدلها بطريقة أخرى من التفكير الإيجابي ، فمثلا لو كنت تتحدث مع صديق لك عن شخص ما و تقولون عنه بأنه إنسان سلبي هل تدر ي مالذي فعلته؟! أنت بذلك أرسلت له ذبذبات و أرسلت له طاقة تجعله يتصرف بطريقة أنت تريد أن تراها ، و بالتالي عندما يتصرف هذا الشخص بطريقة سلبية تقول : أرأيت هاهو يتصرف بطريقة سلبية و لكنك أنت الذي جعلته يتصرف بهذه الطريقة ..

لذا علينا الأنتباه جيدا إلى قوانين العقل اللاواعي لأنه بإمكانك جعلها تعمل ضدك أو لصالحك ، فقوانين العقل اللاواعي لا يمكننا تجاوزها أو تجاهلها تماما مثلما نتحدث عن قانون الجاذبية ، لذا عليك بالبدأ و من اليوم باستخدام هذه القوانين لصالحك بدل من أن تعمل ضدك ، و كلما وجدت تفكير سلبي قم بإلغائه و فكر بشكل إيجابي ..

قال فرنك أوتلو :
راقب أفكارك لأنها ستصبح أفعال
راقب أفعالك لأنها ستصبح عادات
راقب عاداتك لأنها ستصبح طباع
راقب طباعك لأنها ستحدد مصيرك

القوى العقلية الخارقة

الجزء الأول

هل سمعت من قبل عن القوى الذهنية الخارقة؟
دعوني أكلمكم اليوم عنها.. فحلقة اليوم غير معتادة.
هناك كتب عديدة ودراسات أجريت في مجال الإدراك الفائق للحواس، أي القدرات العقلية الخارقة التي يتميز بها بعض البشر.
ويسمون هذه الدراسات علم الباراسيكولوجي.
طبقا لهذه الدراسات.. هناك العديد من الناس يمتلكون هذه القدرات الخارقة.. عقولنا لها القدرة على قراءة الأفكار وتحريك الأشياء عن بعد..
عقولنا لها قدرات أكبر بكثير مما نعتقد أننا نمتلكه..
في فترة الحرب الباردة، برع العلماء الروس في هذه الدراسات وأكدوا أنهم توصلوا فيها إلى الكثير ..كما سنرى اليوم.

ما هذا الكلام؟

تليباثي telepathy
أحد القدرات الخارقة التي يمتلكها البعض هي: التخاطر
هذه القدرة تساعد الشخص على أن يقرأ أفكار الآخرين ويعرف فيم يفكرون .
يقولون إننا جميعا نمتلك هذه القدرة بشكل ما.. لكن الحضارة جعلتنا ننسى كيف نستخدم وظائف عقلنا الحقيقية.
يقولون إن التدريب يجعلك قادرا على التقاط أفكار شخص ما، أو إرسال أفكارك أنت له..

تيليكاينيسيس telekinesis
هذه القدرة الرهيبة هي التحريك عن بعد ..
يركز الشخص في الشيء الذي أمامه فيستطيع تحريكه.. إنها قدرة عقلية خارقة للطبيعة..
هناك أناس يثنون المعادن بتفكيرهم.. أناس يحركون الأشياء كي تطير في الهواء بتفكيرهم!

سايكومتري Psychometry
هذه القدرة العقلية غريبة نوعا.. هل رأيتم مسلسل (dead zone) الشهير؟
يقال إن الشخص الذي يتمتع بهذه القدرة، يكون قادرا على معرفة معلومات دقيقة عن أي شخص، بمجرد الإمساك بشيء من متعلقاته الشخصية.. عن طريق صور تظهر في ذهنه عن هذا الشخص!
يقولون إن السبب هو أن الطاقة الهائلة تنبعث منا طوال الوقت وتعلق –أي الطاقة- بمتعلقاتنا الشخصية.. وإذا ما أمسك هذا الشخص بها يستطيع معرفة معلومات عن صاحب هذه المتعلقات الشخصية.

كان أشهر هؤلاء الناس" بيتر هوركوس " .. (في الصورة يمسك بساعة شخص ما ويخبره بمعلومات عنه) وقد ذاع صيته لدرجة أنهم قاموا بعمل فيلم سينيمائي عن حياته.
ما رأيك في هذا الجو الغامض؟
هل للعقل قدرات فائقة، تمكننا من الطيران في الهواء وقراءة الأفكار والتحكم في حركة الأشياء عن بعد؟

فكر في الأمر وقل لي رأيك..

وفي الحلقة القادمة سأعطيكم الإجابة.
فإلى اللقاء............

القوى العقلية الخارقة

الجزء الثاني

تكلمنا في الحلقة السابقة عن القوى العقلية الخارقة..
سنتكلم اليوم عن شخص كشف لنا الكثير من هذه الحقائق..
سنتكلم عن العظيم" جيمس راندي.."
"جيمس راندي "كان ساحرًا محترفًا.. بهر الناس بروعة أدائه وألعابه السحرية المذهلة..
لكن كان دايما بيقول إن دي كلها (**خدع وخفة يد**)..
كان بيقول إنه بيعمل الحاجات دي علشان يسلي الناس ويمتعهم.. حاجة على سبيل الترفيه يعني.
لكن حاجة واحدة كانت بتغيظه جدًّا.. وغيرت مسار حياته.
كان بيضايقه قوي إن ساحر زميل بيقول إن الخدع دي حقيقية.. ويقول إنه بيعمل حاجات خارقة، ويضلّل الناس والعلماء..
بيقول" جيمس راندي:"
الموضوع يشبه إن واحد يكون لابس "بابا نويل"، ويقول للعيال: أنا "بابا نويل" الحقيقي، والباقيين مزيفين!
فعلاً حاجة تغيظ.. لذلك كرّس هذا الرجل حياته؛ كي يكشف بشكل علمي خدع كل هؤلاء الحواة.
لقد أصبح" جيمس راندي "عالماً في كشف هؤلاء.
ثني المعادن بقوة العقل
"أوري جيلر"
اقتربوا أيها السادة..
إنه العرض الجديد للرجل المعجزة..
إنه الإسرائيلي "أوري جيلر "الذي تراه في الصورة..
الرجل الخارق الذي يستطيع أن يثني الحديد بقوة عقله.. يستطيع أن يغير اتجاه البوصلة بقوة عقله ..يستطيع الكثير؛ لأنه شخص خارق للطبيعة!..
اقتربوا أيها السادة وشاهدوا الإسرائيلي المعجزة "أوري جيلر"، وهو يقوم بمعجزاته **http://www.youtube.com/v/**

ما رأيك؟
أعرف أن مجرد رؤيتك للفيديو، ومشاهدة طريقة أداء" أوري "سيجعلك متأكدًا تمامًا أن هذا الرجل نصاب وحرامي!
ظهر" أوري جيلر "في سلسلة ما وراء الطبيعة، وقابله" رفعت إسماعيل .."هل تذكرون هذه القصة؟ ها قد رأيتموه بشحمه ولحمه..
شهرة" أوري جيلر "وصلت إلى الآفاق.. له كتب تباع بالملايين، وبرامجه تسجل أعلى نسب مشاهدة، وعروضه أعلى نسب حضور... مشهور لدرجة أنه بيعمل إعلانات!!

http://www.youtube.com/v/

المهم.. عمنا" جيمس راندي "حط الواد ده في دماغه.. وقال إنه هايكشفه..
وقد كان.
هذا الفيديو حلقة لـ"جيمس راندي "يحلل فيها بعض خدع النصاب" أوري جيلر:" **http://www.youtube.com/v/**

إنها خفة يد لا أكثر!!
هل تريد أن تعرف فضيحة أخرى؟
في هذا الفيديو، حلقة من برنامج إسرائيلي يقوم فيه (النصاب) "أوري" بتغيير اتجاه البوصلة باستخدام عقله..
ستلاحظ في منتصف الفيديو أنه يقوم (بتركيب إبهام بلاستيك) على إبهامه، ومن الواضح أنه يحتوي على مغناطيس؛ كي يغير اتجاه البوصلة!

http://www.youtube.com/v/

شاهد هذا الفيديو الذي لا يريدك النصاب الإسرائيلي أن تراه.

التحريك عن بعد
حسنا.. ماذا عن التحريك عن بعد؟؟؟
هناك أناس قادرون على تحريك الأشياء عن بعد.. ماذا عنهم؟
في هذا البرنامج مواجهة بين" جيمس راندي "وخبير صيني يستطيع تحريك الأشياء عن بعد..
ستجد في الفيديو أنه يستطيع تحريك القلم من مكانه ..ويقلب صفحات الكتاب دون أن يلمسه..
ستذهل حين ترى هذه الممارسات فعلا..
لكن.. ستعرف أن أم هذا الشاب (داعية عليه..)؛ لأن حظه العاثر شاء له أن يواجه" جيمس راندي "شخصياً.. كي يكشف السر.
هيصعب عليك فعلاً!

http://www.youtube.com/v/

By : mo7ammed 3zizy azizy.1988@hotmail.com

"سايكومتري"
يمسك العرّاف بشيء من متعلقاتك.. ومنه يستطيع أن يخبرك بكل شيء عن حياتك.
قلنا في الحلقة السابقة إن" بيتر هوركوس "كان مشهوراً بهذا الموضوع في السبعينيات.. لكن اتفقس بقى في موضوع مش ولا بد.
وثقت فيه الشرطة واعتبروا أنه عرّاف فعلاً، وعنده قدرات خارقة.. فاتصلوا به حين حدثت جريمة قتل الفنانة" شارون تيت."
اتصلوا بـ"بيتر "فراح فعلا لساحة الجريمة، وراح يلمس كل شيء حوله.. هذا هو في الصورة لا يعرف ماذا يفعل في هذا المأزق!
لم يكن" بيتر "مساعدًا على الإطلاق في التحقيقات.. بل أثبت فشلا ذريعا، وتضاربت أقواله.!!
يبدو أنه لم يكن بارعًا إلا على خشبة المسرح.. ألم أقل لك إنه كان يقوم بهذه العروض على المسرح؟
كيف كان يقوم بهذه العروض الناجحة ويقنع الناس على المسرح إذن؟؟
التفسير يشبه تفسير الخدعة التالية.

القراءة الباردة COLD READING
يصعد" جون إدوارد "على خشبة المسرح..
ويقول -والعياذ بالله- إنه على اتصال بالعالم الآخر.. يقول إنه يسمع الأرواح التي تخبره بكل شيء.
لا تتعجب ..عندنا هناك الشيخ الذي يعرف الغيب.. إنها نفس الخدعة هنا.
عروضه يقصدها الآلاف للأسف.. هؤلاء الذين يريدون الاتصال بأحبائهم الذين رحلوا، غير عالِمِين أنهم ضحية نصاب.
كيف يعرف معلومات عنهم؟
لماذا يصدقونه طالما هو لا يتصل بالموتى كما يقول؟
الفكرة ببساطة هي ما يسمى القراءة الباردة.
في يوم من الأيام قابلتني عرافة في ال****.. وقالت لي إنها تريد أن تقرأ طالعي .
- قالت لي :إن هناك ورق عليه ختم النسر..
- وقالت: إن هناك شخص يحبني وشخص يكرهني..
- قالت: إنني يجب أن آخذ حذري؛ لأن هناك حدثا كبيرا قادما في أغسطس..
ما هذا الهراء؟
الفكرة ببساطة هي: ارم بأسماء أو أرقام أو أسماء عشوائية، وحتما ستجد لها علاقة في حياتك.. على المسرح الموضوع أكثر بساطة بكتيييير ..
- تعرف حد اسمه "أحمد"؟
- لأ..
- يبقى حد جنبك.. اللي يعرف حد اسمه "أحمد" يرفع إيده!
- أنا..
- بيقول لك إن نوفمبر... ما له نوفمبر بالنسبة لك؟
- يااااه.. دا الشهر اللي فيه عيد ميلادي.. عرفت ازاي؟
- بيقول لك: كل سنة وانت طيب!
(يتعالى التصفيق في القاعة)
قد يكون في نوفمبر هو يوم وفاته أو يوم ميلاه أو ميلادك أو فيه حدث مهم بالنسبة لك.. يأخذ منك أنت المعلومة ويبني عليها معلومات أخرى، تؤكدها أنت له.. كي يوهمك أنه يعرف..
نفس الموضوع ينطبق على) السايكومتري).. يمسك الوسيط الروحاني محفظتك أو قطعة من ملابسك أو ساعة يدك ..ويقول:
- فيه حد تعرفه حصل له حادثة.!!
- يااااه.. جار واحد صاحبي.. عرفت منين؟
- خلي بالك الشخص ده كويس وبيحبك (أو بيكرهك، حسب تعبيرات وجهك حين تذكرته(!
- إنت بتعاني من مرض.. (لو كان يكلم شخصا كبيرا في السن، فغالبا عنده مرض ما(!
- عرفت منين؟ إنت جامد جدًا!
هذا الهراء يصدقه البعض للأسف ..تعرفون أن الشخص يصدق ما يريد أن يصدقه.. هذا ما يستغله الحواة والمشعوذون.
http://www.youtube.com/v/

القوى الخارقة
يعتقد البعض أن موضوع القوى النفسية الخارقة إشاعة اختلقها السوفييت في الحرب الباردة؛ كي يرهبوا الأمريكان.. كي يعطوا إيحاءً أن هناك دراسات نفسية متطورة عن العالم كله في هذا المجال، كنوع من الحرب النفسية.
تخيل معي جاسوساً يتخاطر مع جاسوس آخر.. تخيل جنديا يحرك الأشياء عن بعد.. بالتأكيد خواطر سوداء كهذه جالت بخاطر الإمريكان حين تسرب لهم فيديو" نينا كيولاجينا "الذي شاهدناه الحلقة السابقة..
هل من الممكن أن تكون هذه الحقيقة؟
"جيمس راندي .."رجل سخّر حياته لكشف زيف الذين يدعون امتلاك قوى خارقة.. وما أكثرهم.
لا يزال "جيمس راندي" يعلن عن جائزة قدرها 10 آلاف دولار لأي شخص يثبت أن عنده أي قدرة عقلية فائقة.. وفشل كل من تقدموا لهذه المسابقة.. حتى يومنا هذا..
وزادت هذه الجائزة إلى مليوووون دولار حاليا!!لا يزال العرض مفتوحا على موقع" جيمس راندي:" http://www.randi.org

By : mo7ammed 3zizy azizy.1988@hotmail.com

لو كنت تعرف شخصا عنده قدرات خارقة اتصل بي ..وسآخذه بنفسي إلى" راندي"؛ كي يتسلم الجائزة..!

الخلاصة

رغم وجود العديد من الدراسات التي تحاول إثبات القوى الذهنية الخارقة، إلا أن الموضوع لم يتم إثباته بعد بشكل قاطع..
ربما توجد قوى ذهنية خارقة، إلا أنها لا تصل إلى حد ثني المعادن وتحريك الأشياء عن بعد والطيران في الهواء..
لم نؤتَ من العلم إلا قليلا، ولا تزال معجزات المخ تنكشف لنا.. إلا أننا لم نعرف الحقيقة بعد.
أشهر الوسطاء الروحانيين والذين يدعون امتلاك قدرات فائقة للحواس أثبت زيفهم بشكل قاطع.
وإلى أن نلتقي تذكروا دائماً..
لا تصدق كل ما تراه.. فخفة اليد تصنع المعجزات فعلا.
وأراكم في الحلقة القادمة بإذن الله.

التأمل

حين يستريح العقل من العمل..

تعود من العمل أو الدراسة مرهقا.. تتناول الغداء وغالبا ما يواجهونك في البيت بمشكلة ما عليك حلها.. تذهب لتنام كي تريح ذهنك قليلا..
غير عالم أن المخ يكون في أوج نشاطه أثناء النوم.. تستيقظ لتواصل إرهاق ذهنك المعتاد..
من الغريب جدا في تصميم الإنسان.. هذان العضوان الغريبان :

المخ والقلب!

فهذان العضوان لا يتوقفان منذ أن يولد الإنسان..
وتوقف أحدهما يعني توقف الحياة ذاتها..
ومن الغريب أيضا أن هذين العضوين الهامين جدا، من الممكن المحافظة عليهما عن طريق الحياة بأسلوب يبعد عنهما الضغوط..
فهل سمعت عن شخص أصيب بجلطة في المخ أو أزمة قلبية من جراء صدمة ما؟
هذا هو ما علينا فعله في حياتنا ببساطة..**البعد عن الضغوط.**

راحة الذهن

كما علمنا في حلقات سابقة..
فما يصيبنا بالضيق والكرب والتعاسة ..ليست المواقف التي تحدث لنا.. ولكن الطريقة التي نرى بها هذه الأحداث..
أذهاننا هي التي تخلق لنا السعادة أو التعاسة.. عرفنا أن الشخص قد يكون جالسا في مكان جميل وسط الأصدقاء، بينما عقله مسافر إلى زمن آخر مليء بالتعاسة.. إما الماضي وآلامه وجروحه، وإما المستقبل والخوف المرضي منه...
دعوني في هذه الحلقة أقدم لكم أسلوبا هاما جدا، يساعدكم على الاسترخاء وترك كل ضغوط الحياة خلفكم..
ومن الغريب أن هذا الأسلوب موجود في كل الثقافات الإنسانية بأسماء وأوصاف مختلفة..
دعونا نتأمل معا ..التأمل!

خطوات التأمل

عقولنا تعمل طوال الوقت كما نعرف.. هذا الأسلوب البسيط يجعلنا ببساطة ,نريح هذا العضو المسكين قليلا..
حسنا.. اجلس في مكان هادئ لا يزعجك فيه أحد..
اجلس في وضع مريح.. يفضل أن تجلس القرفصاء على الأرض أو على وسادة مريحة ..لأنهم هكذا يمارسون التأمل..

١ - هيء مكانا جيدا..

يفضل أن يكون المكان مريحا.. هادئا.. ذا إضاءة خافتة..
الهدف من ذلك هو تقليل المؤثرات التي تستقبلها حواسنا.. فالمخ مطالب طوال الوقت بتفسير الأصوات واللغة التي نسمعها والأشياء التي نراها، والأسطح التي نلمسها..
يمكنك أن ترش معطرا تحبه، وتجلس مسترخيا.. و لا تنس إغلاق الموبايل!

٢ - شغل موسيقى هادئة..

لا تشغل شريط "عمرو دياب "الأخير.. ليس لأنه سيء، لكن لأنه يحتوي على أغان!.. فلا يجب أن تركز في كلمات وتركيبات لغوية ومعاني ستشغل عقلك.. هدفنا هنا هو محاولة عدم التفكير في شيء.
شغل موسيقى مجردة.. موسيقى هادئة تحلق بك بعيدا.. يمكنك أن تركز في هذه الموسيقى، ولا تفكر في أي شيء آخر..
أرشح لك (زامفير) مثلا.. أو هذه الموسيقى الهادئة من الطبيعة: **تحميل الموسيقى**

٣ - التنفس..

هناك تمرينات كثيرة للتنفس ..تتنفس حتى العد لـ4 وتكتم الهواء لثانيتين، ثم تخرجه ببطء حتى العد لـ4..
لا أعتقد أن سعة الرئة متساوية عند كل البشر وكل الأعمار.. لذلك أتحفظ قليلا على هذه الطريقة..
لذلك يقولون إن الأسلوب الأمثل للتنفس حين تتأمل هو: لا تتنفس!
التنفس عملية لا إرادية أساسا.. فدعها تأخذ مجراها الطبيعي..
دع الهواء ينساب في هدوء إلى رئتيك، دون أن تتعمد أنت سحبه.. ثم دع الهواء يأخذ وقته في رئتيك.. لا تزفر بل اترك الزفير يخرج وحده.. دع الهواء يخرج في بطء حتى ينتهي الهواء من صدرك.. وهكذا..
لا تتعمد الزفير أو الشهيق بل اترك هذه العملية اللا إرادية تأخذ طريقها..
فقط تنفس من بطنك للسماح بكم أكبر من الهواء بالدخول والخروج.. (أي ترك بطنك تتحرك وليس صدرك أثناء التنفس، كما قلنا في حلقة اليوجا)

٤ - اندمج مع الكون!
تأمل نقطة واحدة على الأرض، أو أغمض عينيك (وهو ما أفضله) وابدأ التأمل..
تعلم ألا تحاول تفسير أي شيء تسمعه.. أنت تسمعه فقط دون أن تفكر فيه..
أرح عقلك من مشقة تفسير كل شيء ..حتى إن رن الهاتف فلا تفكر في الأمر كثيرا.. تأمل رنة التليفون نفسها.. ولا تفسر معناها ..
اندمج مع الكون..ركز في تنفسك.. في الموسيقى التي تسمعها.. في السواد الذي تراه أمامك وأنت مغمض عينيك..
المهم أن تركز في شيء واحد فقط.. شيء واحد فقط..
من الممكن أن تختار كلمة إيجابية، وترددها وتكررها أثناء التأمل ..هذا سيساعدك في التركيز في هذه الكلمة فقط.. ستلاحظ أنها بعد فترة، أصبحت غريبة وكأنما فقدت معناها.. لا بأس..
المهم أن تواصل التركيز فيها فقط..
المهم أن تركز في شيء واحد فقط..
ستجد أنك تتذكر أشياء ما أو تفكر في أشياء يجب فعلها.. ستجد أن عقلك يبتعد عن هذه المهمة ويواصل إرهاق نفسه في التفكير في أشياء كثيرة..
اسحبه في هدوء وركز في الشيء الوحيد الذي تركز فيه ..دون تفكير.. دون تفكير..
من الغريب أن نفكر في ألا نفكر!
لكن هذا هو التأمل ببساطة..
لو أردت، يمكنك أن تترك لعقلك العنان بعد فترة.. دعه يفكر فيما يشاء دون أن تحاول أن تجبره على التركيز في شيء.. ستتعجب من الأشياء التي ستتذكرها أو الأشياء التي يحاول عقلك إخبارك بها..
فقط لا تتعمد شيئا إلا التركيز في شيء واحد فقط.. ولا تفكر في شيء آخر.

مدة التأمل

هدف هذا التمرين هو إراحة عقلك وذهنك من العمل المتواصل.. بعدها سيكون ذهنك أكثر صفاء..
المبالغة في التأمل غير مطلوبة طبعا.. ربع ساعة كافية ولا تبالغ في الموضوع ..
فالفكرة تشبه الماساج مثلا.. الماساج يريح عضلات الرياضيين..
أما لو كنت لا تمارس الرياضة فلا داع للمبالغة في المساج كي لا ترتاح عضلاتك أكثر من اللازم!
افتح عينيك بعد التأمل وعد لما كنت تقوم به ..وصدقني.. ستلاحظ الفرق!

التأمل في الثقافات المختلفة

هل وقفت تتأمل البحر من قبل؟
تأمل الطبيعة يعتبر نوعا من أنواع التأمل.. أنت تشاهد أمواج البحر وتتأمل جماله.. دون أن تفكر في أي شيء آخر.. هذا تأمل!
تتأمل جمال مشهد الغروب دون أن تفكر في أي شيء آخر.. هذا تأمل!
لهذا نحب المناظر الطبيعية.. لأنها تعطينا فرصة لأن نركز في شيء واحد دون أن نحاول فلسفته والتفكير في أبعاده ومقارنته بمشاكلنا وأعبائنا.. جمال الطبيعة مغناطيس يجذب أذهاننا إليه فيريحها من عبء التفكير المتواصل..
لهذا يقولون) أنا قاعد قدام البحر باريح أعصابي) أو (باغسل همومي).. هذه التعبيرات تعني بلغة أخرى: التأمل!
هل تجيد التأمل أمام الطبيعة؟
أم أنك تمر أمامها مرور الكرام دون أن تستفيد منها شيئا؟

التدين والتأمل.

الدين يريح القلب ويعطيه السكينة.. فهل تعرفون أن ممارسة التعاليم الدينية تحقق كل أهداف التأمل؟
فالتسبيح في الإسلام نوع من أنواع التأمل.. فتكرار كلمة بعينها يساعد على الاسترخاء والتمعن في معناها جيدا.. هل تذكرون الحديث عن التانتريك يوجا؟ حيث تكرار كلمات معينة للوصول إلى درجة معينة من التأمل؟
التدبر.. هو المرادف الإسلامي للتأمل.. فلو تدبرت في خلق الله وجلست ساعة تذكر الله بعد صلاة الفجر.. فإن هذا نوع راق من التأمل!
من الغريب أن معظم الثقافات الإنسانية تدعو إلى أشياء متقاربة، قد لا تختلف إلا في أسمائها.

الخلاصة

هناك أساليب عديدة لإراحة عقلك ..الأسلوب الكلاسيكي هو ما ذكرته لك..
والأساليب الأخرى يمكنك أن تجدها في حياتك العادية، وتمارسها طبقا لما يناسبك..
- فذكر الله وتدبر خلقه ,تأمل..
- تأمل جمال الطبيعة، تأمل..
- مشاهدة المناظر التي تمر أمامك من نافذة مترو الأنفاق وأنت شارد، تأمل..
- سماع موسيقى هادئة في سيارتك ..تأمل..
- السفر إلى الريف والجلوس في الغيط متأملا الأفق.. تأمل..
- وكذلك تأمل وجه حبيبتك ..أو مداعبة طفل رضيع.. تأمل!

فقط تعلم أن تريح عقلك من حين لآخر.. ألا تفكر إلا في اللحظة الحالية التي تعيشها الآن، وليس الماضي أو المستقبل.. عشر دقائق فقط، ستعود بعدها أكثر نشاطا وإقبالا على الحياة..
ألا تستحق أذهاننا بعضا من الراحة بعد كل ما قدمته لنا طوال سني عمرنا؟
جرب هذه الطريقة يوما، إذا وجدت ذهنك قد أثقل أكثر من اللازم..
وتذكر أننا نعيش في هذه الدنيا حياة واحدة فقط..فدعها تكن أروع حياة ممكنة..

"عمر سمرة"
عن شاب دخل التاريخ

تعرفون أن طبيعة كتاباتي تحتم أن أقرأ الكثير عن حياة الناجحين وأن أقابل العديد منهم.. إلا أن ضيفي اليوم جعلني أتوقف عنده كثيرا جدّاً جدّاً..!
"عمر سمرة "شاب مصري في العشرينات من العمر.. لم أكن أعرفه قبل وصوله لسقف العالم.. وقبل أن يسجّل التاريخ اسمه كأول مصري يصل إلى قمة إفرست.
حين قابلت" عمر .."لم أكن أتوقع أن يكون تفكيره بهذه الروعة.
حواري اليوم مع" عمر سمرة "ليس حواراً معتاداً.. سنسمع ما يقوله" عمر .."ثم نتوقف قليلاً؛ كي نتأمل معا ما نجده في كلماته.
لماذا أطيل في المقدمة؟
اقتربوا أيها السادة.. ودعونا نصغي إلى الشاب الذي وصل إلى القمة.
البداية
-ألو.. أيوه يا" عمر .."حاولت أكلمك امبارح لكن موبايلك كان خارج نطاق الخدمة..
-أيوه معلش يا" شريف .."أصل أنا كنت في جبل سانت كاترين امبارح..
كانت هذه هي المكالمة التي حددنا فيها موعد اللقاء.. لاحظ معي أن" عمر "لا زال يمارس هواية تسلق الجبال حتى حين عاد إلى مصر..
لاحظ أنه لم يتسلق قمة إفرست وانتهى الأمر.. لكنه يحب تسلق الجبال لذلك تسلق قمة إفرست.
كي تنجح في شيء ما.. يجب أن تستمتع به.
حول العالم في 370 يوم
بعد تخرجي -يقول" عمر -"سافرت إلى لندن سنة 2000 لأعمل في بنك (HSBC) هناك..
وفي يوم من الأيام كنت جالسًا مع أحد الزملاء، وكنا نتكلم عن أحلام كل منا.. ورحنا نتكلم عن فكرة أن يقوم المرء برحلة حول العالم.
أعجبتني الفكرة، وقررت أن أقوم برحلة حول العالم فعلا.. وكي أربط نفسي بهذا الحلم، اشتريت فورا خريطة لأوربا واشتريت دراجة كي أتمرن عليها، واشتريت تذاكر السفر كذلك!
هل لاحظت؟
أولا: كي تنجح لا بد أن تتحكم في (المدخلات) التي تستقبلها في حياتك.
هل تجالس أناساً إيجابيين يتكلمون عن الأهداف المهنية والطموحات وتحقيق الأهداف؟ أم إنك تجالس المحبطين الذين لا يتكلمون إلا عن الفشل؟
ثانيا: لاحظ أن" عمر "قرر فورا -فوراً!- أن يأخذ خطوة جدّية نحو هدفه ..وقرر أن يشتري خريطة وعجلة وتذكرة (عشان يزنق نفسه..(!
خذ الخطوة اليوم.. مهما كانت خطوة صغيرة، لكنها البداية للوصول إلى القمة.
حين تزور أي بلد كسائح -يقول عمر -فأنت لا ترى فعلاً هذا البلد.. قررت أن أذهب لهذه البلاد بنفسي على الدراجة؛ كي أعرف الناس على حقيقتهم وأرى حياتهم الحقيقية..
تمرنت شهرين على هذه الرحلة.. فقد قررت أن أزور 14 دولة في آسيا وأمريكا اللاتينية.
-ما الذي استفدته من هذه الرحلة؟
-عرفت هدفي الحقيقي.. وجدت أنني أريد أن أرى العالم وأعرف الناس وأتعرف على الثقافات المختلفة.
-ما الذي عرفته عن الناس؟
-أحيانا يكون الناس مختلفون في ثقافاتهم، لدرجة أنك قد تشعر أنهم من عالم آخر! لكن يجمعنا جميعًا الإنسانية والطبيعة البشرية.. قد تجلس مع رجل بسيط في قرية فوق جبال بيرو، وتكلمه عن السعادة وأولاده وما الذي يريده في المستقبل وما يشغل باله.. كلنا بشر.. هذا ما أردت أن أعيشه وأراه بنفسي.
السعادة ليست مالاً أو جاهًا أو نجاحًا وظيفيًا.. السعادة شعور داخلي يأتي من تحقيق هدفك الحقيقي، الموجود بداخلك أنت.
لا يجب أن تشغلك تفاصيل الحياة دون أن تعرف إلى أين أنت ذاهب.. وهو ما وجده "عمر" أثناء هذه الرحلة.. لقد اكتشف هدفه.
-في يوم من الأيام -يقول" عمر -"جاءني إيميل من مجموعة من المتسلقين السويسريين، ويقولون إنهم يريدون تنظيم رحلة لتسلق قمة إفرست.
وجدت أن هذا الهدف يداعب خيالي.. وهنا قررت أن أصل إلى قمة إفرست.
الهدف كبير.. هل لاحظت هذا؟
كي تحدد هدفاً يجب أن يكون واقعيًا وطموحًا ومحددًا وموقوتًا.. كلها شروط كانت في هدف" عمر."
التأمل
-كلمني عن الرحلة.
-قبل الرحلة لا بد من مرحلة طويلة وشاقة من التدريب المستمر.. فقمة إفرست يبلغ ارتفاعها 8850 مترًا وهو ارتفاع يقل فيه الأوكسجين، ويختلّ فيه الضغط ..لقد مات الكثيرون ممن حاولوا الوصول إلى هذه القمة، وكنت أعرف هذا جيداً.
في خلال فترة التدريب أصبت بفيروس أقعدني لمدة شهرين.. نصحني الطبيب بالتخلي عن حلم الوصول للقمة، وأكد لي أنني لن أستطيع التسلق قبل عامين.
-وماذا فعلت؟
-قررت أن أتعافى سريعاً.. لا يمكن أن أقوم بشيء إلا الراحة فما الذي يمكنني عمله؟
علمني حكيم صوفي في إحدى رحلاتي طريقة للتأمل.. أعتقد أنها ساعدتني على الشفاء في خلال شهرين على عكس ما كان يتوقع الطبيب..

اعتقادك وإيمانك بالشفاء كفيلين بتسريع هذا الشفاء.
تكلمنا من قبل عن التأمل meditation والعلاج الإيحائي Hypnotherapy في حلقات سابقة.. ومن المعروف أن هذه التقنيات تساعد عن رفع الروح المعنوية وإعطاء دفعة إيجابية.. وهي أشياء تساعد على الشفاء، إلى جانب العلاج الطبي الحقيقي .
-هل هناك تمرينات ذهنية تتعلق بعملية التسلق ذاتها؟
-نعم.. كنت أمارس هذا التدريب الذهني قبل التسلق:
بعد الوصول إلى حالة الاسترخاء والصفاء الذهني..
أتخيل أنني في الخيمة أستعد لعملية التسلق.. أجمع الأشياء التي أحتاجها في الحقيبة.. وأرمي بكل ما لا أريده في صندوق قمامة خارج الخيمة..
أتخيل أنني أرمي بأشياء أريد التخلص منها.. كالإحساس بالخوف والضعف.. وآخذ معي كل ما أريده مثل الإصرار والعزيمة والشجاعة..
أتخيل نفسي صاعداً للقمة.. ومع كل خطوة أشعر بمشاعر إيجابية أكثر..
أتخيل أن القمة تقترب.. تقترب..
وعلى القمة أجد شخصاً في انتظاري.. هو أنا.
أتخيل نفسي وأنا أقترب من هذا الشخص وأندمج معه.. ونبدأ رحلة الهبوط وقد أصبحت إنسانًا جديدًا.
هذه الطريقة ترمز لاندماج الإنسان مع (الأنا العليا) أي الصورة المثالية التي ينشدها المرء.. وفي خطوات هذه الطريقة يتخلص من المشاعر السلبية ويكتسب مشاعر إيجابية؛ كي تساعده عندما يبدأ في تحقيق هذا الحلم فعلا.
(راجع حلقات السر والتأمل والتنويم الإيحائي لمزيد من التفاصيل عن هذه التقنيات)
السر (الحلقة الأولى)
السر (الحلقة الثانية)
التأمل
التنويم الإيحائي

<u>وبدأت الرحلة</u>
-كلمني عن الرحلة نفسها..
-الصعود إلى قمة إفرست ليس سهلا.. فعملية التسلق وحدها تستغرق شهرين من الإرهاق البدني والنفسي..
-وحين يصل الإنسان إلى هذا الارتفاع الشاهق) أكثر من 8000 متر) فإن الأوكسجين والضغط يصلان إلى درجة مميتة.. فأجسامنا غير مهيأة لتحمل هذه الظروف..
درجات الحرارة تصل إلى 60 درجة تحت الصفر، وقلة الأوكسجين تزيد من الإحساس بالإرهاق والتعب والدوار، لدرجة أن أي مجهود مهما كان بسيطًا، كربط الحذاء مثلا يعد مرهقا بدنيًا جدًا!
كما أن الماء غير متوفر بكثرة؛ لأن درجة الحرارة هناك لا تسمح بوجود ماء أساساً.. لا بد أن نذيب الجليد كي نحصل على الماء الذي لا يكفينا.
...في هذه الظروف قررنا، وبدأنا عملية التسلق.
-هل هناك صعوبات أخرى؟
-في كل مرحلة كانت تزداد الصعوبات.. كانت هناك الانهيارات الجليدية الكفيلة بالقضاء على حياتنا.. كانت هناك الشقوق الجليدية التي لا تستطيع أن ترى قاعها، ويقول السكان المحليون إنك لو سقطت فيها ستصل إلى أمريكا !
قرب القمة لو انزلقت قدمك ستسقط لعدة كيلومترات حتى تصل إلى الأرض!
-هل حدثت حوادث أثناء التسلق؟
-متسلق كنت أعرفه فقد حياته في انهيار جليدي.. كان هذا الرجل يسبقنا بنصف ساعة.. مما يعني أن الخطر كان قريبا منا جداً..
-وماذا فعلتم.؟
-دفناه في الجليد وكنت أشعر بحزن شديد من أجله..
اجتمعنا ورحنا نفكر في القرار الذي علينا أن نتخذه.. هل نكمل الصعود أم نعود؟
كانت التدريبات التي تدربناها على جبال أخرى، قد علمتنا أن نعمل كفريق، ونتخذ القرار معًا، ونعرف نقاط ضعف كل منا كي نتحرك كمجموعة.
وبعد فترة من النقاش قررنا مواصلة الصعود.. وبينما نحن نصعد، مررنا مرة أخرى بالمكان الذي دفنّا فيه هذا الرجل.. وهو ما جعل عيني تدمعان، وقد كنت حزينا جدّاً من أجله.
الصعود إلى قمة إفرست صعب بدنيًا.. لكن نفسيا هو أصعب بكثير!
لو قررت أن تصل إلى هدفك فلا بد من :العقبات.
من قال إن الطريق لا بد أن يكون مفروشا بالورود كي تصل إلى هدفك؟
قل لي.. ما هي الصعوبات التي تواجهك؟
هل لا تجد الهواء الذي تتنفسه أو الماء الذي تشربه؟ هل تتعرض في كل لحظة للموت في سبيل الوصول إلى هدفك؟
لو أردت الوصول فإن عليك أن تتوقع الصعوبات وتستعد لها.. وحين تواجهك، فإن عليك مواجهتها.. لا أن تسمح لنفسك بأن تتكسر وتعود أدراجك.
لو كنت تريد الوصول فعلاً، ستصل كما فعل" عمر."
الوصول إلى القمة صعب.. لذلك لا يصل إلى القمة إلا من يستحق.

الوصول إلى القمة
كنا جالسين في المخيم، كي نستعد لليوم التالي.. الذي هو يوم الوصول إلى قمة إفرست.
كانت مشاعرنا متضاربة في هذه اللحظة..
كان البرد شديداً والتنفس صعباً.. إلا أنني كنت أفكّر في حلمي الذي كان عمره 12 عاماً من التعب والتدريب..
وهاهو قريب، يفصلني عنه يوم واحد.
في السابع عشر من مايو 2007، في الساعة 9:49 صباحا بتوقيت كتمندو عاصمة نيبال أي حوالي 7:19 صباحاً بتوقيت القاهرة.
وصل المصري" عمر سمرة "إلى سقف العالم.. قمة إفرست.
يقول" عمر "عن هذه اللحظة:
لا أستطيع وصف إحساسي حين وصلت للقمة..
فأنا على سقف العالم في مكان تعجز الهليكوبترات عن الوصول إليه.. وقد وصلت إليه بنفسي.
المشهد فوق إفرست كان رائعًا.. كان الجو صافيًا وقتها مما جعلني قادراً على رؤية جبال باكستان من هذا المكان.. وترى السحب تحت قدميك.
هو مكان تستطيع أن ترى فيه بوضوح حوافّ الأرض، وترى أن الأرض فعلا كروية!
لقد حققت حلماً سعيت 12 عاماً لتحقيقه.
اضغط هنا لمشاهدة الفيديو

http://www.youtube.com/v/

مصر
لا يجب أن نظل طويلا على القمة؛ لأن هذا خطر صحيًا.. رغم ذلك ظللنا لفترة أطول نسبيًا..
وبدأت رحلة الهبوط.. كثير من المتسلقين يفقدون حياتهم في هذه الرحلة لأنها لا تقل خطورة عن الصعود نفسه.. لذلك لم تكن عملية سهلة.
-بعد أن حققت هذا الهدف العظيم وطفت العالم.. ما الأثر الذي تركته مصر في داخلك؟
-أنا بحب مصر ومش مستني حاجة تعود عليّ من ده.. أنا بحب بلدي وفخور بيها..
والحب ده كان دافع جوايا إني عايز أدّي حاجة لبلدي اللي بحبها.
حب الوطن جزء من اتزاننا النفسي.. مصر هي دماؤك التي تجري في عروقك، ولهجتك التي تتكلمها، ومشاعرك التي تختلج في صدرك..
هي جزء من تكوينك النفسي ذاته.. مصر ليست ترابًا في الأرض لكنها جزء من شخصيتك وكيانك.. حب الوطن -في رأيي- جزء من التقدير الذاتي.. جزء من ثقتك في نفسك وتقبّلك لها ..
وهو ما رأيته واضحًا في كلام" عمر .."متصالح مع نفسه ومحب لوطنه.
-بعض الناس يقللون من هذا الإنجاز.." يا عم الناس مش لاقية تاكل والراجل ده طالع لي إفرست "!!ما هو تعليقك؟
-حين عدت إلى مصر لم أكن منتظرًا أي تقدير.. فقد حققت هذا الإنجاز؛ كي أثبت لنفسي أنني حققته.. لا من أجل أحد.
الدافع للنجاح دافع داخلي.. فاكرين حلقة الدوافع؟
-ما هي خطواتك القادمة؟
-أفكر في تسلق القمم السبعة (أعلى سبعة قمم في العالم)؛ كي أكمل الإنجاز..
وأقوم حاليًا بكتابة كتاب عن الرحلة باللغة العربية والإنجليزية ..وأريد أن أشرك الناس معي في هذا الإنجاز، وأوضح لهم أن أي شخص بإمكانه أن يحقق المستحيل.
منذ الصغر كنت أقرأ عن الناجحين وقصصهم، والصعوبات التي واجهوها في طريق تحقيق هدفهم.. هذه القصص كانت تلهمني وتساعدني على تخطي الصعاب التي واجهتها.. هؤلاء الناس لو لم يقرروا أن يشركوا الناس في نجاحهم، لما كنت قد سمعت هذه القصص وأثرت في حياتي.. لذلك قررت أن أشرك الناس في هذه التجارب.
أعتقد أن الله وفقني للوصول إلى هدفي؛ لذلك فواجبي أن أنقل هذه الخبرة للناس؛ كي أشركهم في كل ما عرفته .
لاحظ هنا أن النجاح ليس هدفاً سنحققه وينتهي الأمر.. لا زالت هناك أهداف أخرى وأحلام أخرى.. النجاح رحلة وليس هدفاً.. النجاح طريقة تفكير وأسلوب حياة.
"عمر سمرة "متحدث تحفيزي motivational speaker متميز.. وأعترف أن لقائي معه كان مفيدًا جدّاً وتعلمنا منه الكثير.
بالتوفيق دائمًا أيها البطل الرائع ..
وفي انتظار الكتاب بفارغ الصبر .
وإلى أن نلتقي تذكروا دائما:
نحن نعيش في هذه الدنيا مرة واحدة فقط، فدعوها تكون أروع حياة ممكنة.
يوجد امثله كثيره مثل عمر سمره ومنها مثال للمتسلق مصطفى سلامة شاب اردني...
المتسلق الاردني مصطفى سلامة يهدي انجازه الى جلالة الملك عبدالله الثاني من على قمة افريست [25/05/2008 19:09]
اهدى المتسلق الاردني مصطفى سلامة انجازه العالمي برفع علم الاردن خفاقا في سماء اعلى قمة بالعالم سلسلة جبال الهملايا (قمة ايفرست) الى قائد الوطن جلالة الملك عبدالله الثاني وسمو الامير علي بن الحسين والى افراد الاسرة الهاشمية والشعب الاردني.
وتمكن مصطفى فجر اليوم الاحد من الوصول لقمة ايفرس التي يبلغ ارتفاعها (29500) متر عن سطح الارض في محاولته الثالثة كأول انجاز لمتسلق اردني رافعا علم الاردن في العيد الثاني والستين لاستقلال المملكة.
واكد ان دعم واهتمام جلالة الملك عبدالله الثاني كان له الفضل في بلوغ القمة والوصول الى هذا الانجاز وكذلك متابعة سمو الامير علي بن الحسين الذي كان على تواصل دائم من خلال الاطمئنان على سير عملية التسلق أولا بأول، معتبرا هذا الانجاز جزءا من وفائه للوطن ولقائد الوطن والاسرة الهاشمية .

وقال بعد وضعه علم الاردن ان انجازه هذا يتوج جهودا بذلت على امتداد سنوات طويلة بعدما ارتقى الى اعالي قمم الجبال في القارات الخمس ويفخر بانه اول اردني يحقق هذا الانجاز الكبير الذي يضعه في قائمة المشاهير وانه سيضع تجربته وانجازه بتصرف جيل الشباب القادم الطموح المتطلع لغد اكثر اشراقا ،مؤكدا ان لحظة رفع علم الوطن عاليا وخفاقا على اعلى قمة بالعالم يشكل لحظة تاريخية بالنسبة له شخصيا وتحمله مزيدا من المسؤوليات وهويتطلع لان يكون قدوه للشباب الاردني والعربي **الطموح بقهر التحديات وصنع المستحيل**.





واشار مصطفى انه ينوي خلال شهري كانون ثاني واذار من العام المقبل السير على الاقدام من القطب الجنوبي الى القطب الشمالي.
يذكر ان مصطفى تسلق اعلى قمة في افريقيا (كالمن جارو) واعلى قمة في شمال امريكا(ديالي) واعلى قمة في المحيط المتجمد الجنوبي(فينسن ماسيف) واعلى قمة في اوروبا(البروز) واعلى قمة في جنوب اميركا(اكن كاجوا) واعلى قمة في استراليا (بينمد) واخير قمة افريست في اسيا.

أنا فُزززت!

كل منا له شلة يخرج معها..
كنت أعرف بعض الشباب، كانوا يتقابلون بشكل منتظم على القهوة..
كانوا يتقابلون لسبب استراتيجي شديد الأهمية، وهو:
لعب الترنيب ! في القهوة
تعرفون الترنيب والإستميشن وباقي ألعاب الورق إياها.. يُخرج شاب منهم ورقة طويلة عريضة، فيها نتائج مبارياتهم في الشهور السابقة؛ كي يكملوا اللعب (على نور)
هل تعرف هذه الشلة؟
في السايبر
عرفت شباباً آخرين.. كانوا يتقابلون بانتظام رهيب.. كي يجتمعوا في "السايبر" ليلعبوا ألعاب" النت وورك!"
تلك الألعاب المعتادة.. غالباً تعرف إحداها .... Medal of Honor , Generals , Counter strike , GTA
كانوا يلعبون بإخلاص.. بعزيمة.. تأملتهم وهم يلعبون بتركيز واهتمام شديدين...
كانوا يقضون ساعات طويلة يلعبون هذه الألعاب، حتى يصابوا بالإرهاق الشديد، ويعودوا لبيوتهم ليناموا من شدة الإجهاد..
هل يبدو لك هذا المشهد مألوفاً؟
هل تعيش هذه الحياة أو تعرف أحدًا يعيشها؟
لا لن أقول :إن هذه الألعاب مضيعة للوقت وما إلى ذلك..... أنا أحب بعض هذه الألعاب، وأعرف أن بعضكم يحبها..
لكنني سأقول شيئا آخر..
متعة الفوز: السبب الحقيقي الذي يجعلنا نلعب هذه الألعاب هو أنها تعطينا متعة الفوز..
قلت لكم في كتاب(برمج عقلك: دليل التحكم في المشاعر) أن المشاعر لها فائدة رائعة.. وهي أنها ترشدنا!
-فلو شعرت بإحساس سيئ حين وبَّخك المدرس، فإن هذه إشارة لك كي لا تكرر هذا..
-وبالعكس، لو لم تكن هناك(متعة للفوز) لما أقيمت الألعاب الأولمبية وتنافس الأبطال الرياضيون من أجل تحطيم الأرقام القياسية..
المشاعر الإيجابية، محاولة من عقلك اللاواعي؛ لجذبك نحو ما هو جيد.
والمشاعر السلبية محاولة من عقلك اللاواعي؛ لإبعادك عما هو سيئ.
المشاعر الإيجابية(متعة الفوز) لها فائدة عظيمة، هي أنها ستجذبك نحو النجاح..
ما علاقة هذا بالموضوع؟ علاقة وثيقة أيها السادة..
لو كان المرء فاشلاً وكانت حياته تعيسة.. وانغمس في إدمان ألعاب الفيديو أو الكوتشينة أو حتى المخدرات...
فإن ذلك سيعطيه (المشاعر الإيجابية) دون أن يحتاج أن ينجح في حياته فعلا !!!
(ما أنا مبسوط أهه.. مش لازم أنجح عشان انبسط)
-هل أنت سعيد لأنك (ميّدت كولات) وفزت في 10 (بولات) إستميشن متتالية؟
-هل أنت سعيد لأنك احتللت أرض الأعداء (في اللعبة) ودمرت الجيوش؟
-هل أنت سعيد لأنك تحلّق في السماء سعيداً بعد أن سحبت نفس من (الجوينت)؟
-هل أنت سعيد.. وأنت جالس في مكانك دون أن تنجز أي شيء حقيقي في حياتك، وتسعى وراء هذه المتع الزائفة؟
يصبح الشخص سعيداً باللعبة.. منتصراً منتشياً بفوزه في هذا التحدي الصعب الذي اجتازه.. غير مدرك أن هذا النصر هو فوز افتراضي في عالم وهمي.. وأنه ترك تحدّيات حياته الحقيقية وراء ظهره .
حين تفوز في اللعبة ..فإنه فوز في لعبة أطفال، وليس فوزاً في حياتك العملية.
الأمريكان لهم تعبير لطيف.. حين يجدون شخصاً منغمساً لهذه الدرجة في هذا الهراء، يقولون له: Get a life!
يعني شوف لك حياة تعيشها.. لأنه كده ما يعتبرش عايش أصلاً ..
لأنه عايش في الوهم!
وإلى أن نلتقي تذكروا دائما,أننا نعيش في هذه الحياة مرة واحدة فقط.فلماذا لا تكون أروع حياة ممكنة ؟

By : mo7ammed 3zizy azizy.1988@hotmail.com

شباب وشباب

أستقبل على إيميلي الخاص عشرات الرسائل التي يعاني أصحابها من العديد من المشاكل ويطلبون حلاً..
طوال عملي في هذا المجال - التنمية الذاتية - وجدت أن كثيراً من هذه المشكلات تتشابه.. أيًّا كانت الخلفيات والتفاصيل، إلا أن المشكلة واحدة، لكن بتفاصيل مختلفة.
قلت قبل ذلك إن سبب أي تعاسة أو فشل يرجع إلى طريقة تفكيرنا نحن.. هناك بعض الناس يخططون لحياتهم بشكل أفضل من الآخرين، لذلك هم سعداء وناجحون!
السبب الرئيسي للمشاكل هو طريقة تفكيرنا نحن..
في هذا الموضوع سأكلمكم عن أنماط من البشر يريدون الوصول إلى أهدافهم، إلا أنهم لا يستطيعون.
تعالوا نتأمل هؤلاء...
شاب "أنا رايح فين؟"
-لا أعرف ما هي أهدافي.
-عندي مواهب كثيرة، لكن مش عارف أودِّيها فين..
-مش عارف أعمل إيه في حياتي...
هذا الشاب شائع جدّاً..
كثيرون هم أولئك الذين لا يعرفون ما هي أهدافهم.. أو على الأقل يعتقدون ذلك!
مشكلة هؤلاء أنهم طوال حياتهم لن يعرفوا متعة الإنجاز.. متعة تحقيق الهدف ونشوة النجاح.. لأنهم لا يعرفون ما عليهم إنجازه أساساً!
المشكلة الثانية هنا هي: أنك لن تصل، إلا لو عرفت إلى أين أنت ذاهب أصلاً!!
ماذا عن من لا هدف له؟
في الحقيقة.. من الصعب أن نقول إن هناك شخصاً لا هدف له.. لعبت معكم في حلقة سابقة لعبة مصباح "علاء الدين".. لو ظهر له جني المصباح وقال: "شبيك لبيك.. تطلب إيه؟.."
من منا سيتردد لحظة، قبل أن يقول عشرات الأشياء التي يتمنى أن تتحقق في حياته؟
السبب الذي يجعلنا نعتقد أنه لا توجد لنا أهداف هو أننا في قرارة أنفسنا نعتبر أنها مجرد أحلام.. خيالات..
إلا أن الحقيقة هي أن الأهداف هي هذه الأحلام ذاتها، لكن لو قررنا تحقيقها!
أطلق لخيالك العنان.. اكتب ما تتمنى أن تحقق في حياتك.. اكتب عشرات الأشياء التي كنت تتمنى لو تتحقق.. ستجد أن عندك كنزاً من الأهداف التي تحتاج إلى خطط وأن تبدأ في تحقيقها فعلاً..
شاب "بكره تفرج!"
-بالتأكيد سيأتي اليوم..
-فرصتي لم تأتِ بعد..
-أعرف أن الحظ قادم..
هذا الشخص في انتظار الفرج.. في انتظار المعجزة التي ستحقق له كل أحلامه.. في انتظار المليون دولار التي سيربحها في مسابقة التليفزيون!
بعض الناس يعيشون على هذا الحلم الجميل، أن اليوم الذي سيحقق كل أحلامهم سيأتي قريباً.. ربما تهبط عليه الثروة من السماء أو يرث عمه اللي في أستراليا، والذي لا يعرف عنه شيئا.. وما عليه إلا الانتظار.!
مشكلة هؤلاء أنهم سيكتشفون أن الساعات والأيام والشهور ستمر عليهم وهم جالسون في مكانهم.. سيكتشفون أن فكرة(الانتظار)هي أسوأ فكرة أفنوا فيها حياتهم.
الناجحون لا ينتظرون المعجزات.. الناجحون ينهضون فوراً؛ ليحققوا معجزاتهم الخاصة.
لي صديق أعرفه.. كان يحلم بالسفر إلى الخارج..
كان يحكي دائماً عن الحياة في الخارج وتحقيق أحلامه هناك..
"بالتأكيد سيأتي هذا اليوم".. هكذا كان يقول لي ولنفسه..
ما الذي حدث؟
قابلته بعد سنوات وهو جالس على المقهى، وجدت أنه لم يحقق شيئاً يذكر.. لكنه راح يكلمني من جديد عن حلم السفر الذي سيتحقق يوماً!
الأحلام لا تتحقق وحدها.
لو كنت تشعر أن أحلامك ستتحقق يومًا، فتأمَّل نفسك.. هل تمشي في اتجاه تحقيقها؟ أم أنك جالس في مكانك منتظراً الفرج؟
قل لي:
هل عرفت أناساً يتمتعون بهذه الصفات؟
هل قابلت أحدهم؟ كيف استطاع أحدهم أن يتغير؟
في انتظار قصصكم والناس الذين عرفتموهم..

وتذكروا دائماً:
أننا نعيش في هذه الحياة مرة واحدة فقط..
فلماذا لا تكون أروع حياة ممكنة؟

الإنسان والكون (1-3)

ما رأيكم أن نتكلم عن العلم؟ أهو برمجة عقل برضه!
ما هو الكون؟ كيف بدأ؟ ومتى بدأ؟
قد يعتقد البعض أن مثل هذه الأسئلة تعتبر من الغيبيات التي لا يمكن -أو لا ينبغي- معرفتها..
إلا أن الحقيقة هي أن العلم قد توصَّل للكثير جداً.. أكثر مما ندرسه في مناهجنا الدراسية .
كان القدماء يعتقدون أن معرفة جنس المولود مستحيل.. إلا أن ابتكار تقنية السونار جعل هذا ممكنا وبسيطا.
كانوا يعتقدون أن الصعود إلى الفضاء مستحيل، وأن الأرض هي مركز الكون.. إلا أن العلم فتح آفاقا جديدة لمعرفة الكون الذي نعيش فيه..
العلم واجب مقدس خُلِقنا من أجله.. وهو طريق لمعرفة الله..
في هذا الموضوع سآخذكم في رحلة علمية شيقة.. إلى الكون الذي نعيش فيه.. ولا يعرف الكثير منا شيئاً عنه.

نحن

هل تأمّلت النجوم من قبل؟
هذه النجوم عبارة عن(شموس) تفوق حجم شمسنا بمراحل.. وتدور حولها كواكب أخرى..
هذه النجوم التي نراها تكوّن (مجموعات شمسية) مثل مجموعتنا الشمسية بالضبط ..
وهذه المجموعات الشمسية تكوّن معاً ما يُسمَّى (المجرّة)
مجرتنا التي نعيش فيها تسمى مجرة(درب التبانة) أو (الطريق اللبني)MILKY WAY
وهي مكونة من مائة بليون شمس (100.000.000.000) منها شمسنا الصغيرة ..التي تقع (على جنب) في هذه المجرة..
وهناك مجرات أخرى كثيرة جداً ..
هل تريد أن تعرف عدد نجومها؟
لو فرضنا أن شمسنا حبة ملح.. فإن النجوم التي نستطيع رؤيتها بعيوننا، تملأ ملعقة ملح صغيرة..
لكن عدد النجوم الأخرى التي لا نراها وترصدها أجهزة العلماء تساوي شوالاً مليئاً بالملح، عرضه 12 كيلومتراً!!!!

الغرباء

لو كان الكون بهذا الاتساع وبهذه العظمة ..
فهل هناك احتمال أن تكون هناك حياة عاقلة أخرى؟
يدرس العلماء هذا الاحتمال بجدية.. وحددوا الأماكن التي يتوفر فيها الأوكسجين ودرجة الحرارة المناسبة للحياة..
وجدوا أن أطراف المجرة هي المناسبة لنشأة الحياة فعلا.. لأننا بعيدون عن ظاهرة انفجار النجوم (سوبر نوفا)التي تنبعث منها طاقة رهيبة.. كفيلة بإفناء الحياة في أي كوكب قريب.
حسنا.. إذن النجوم القريبة منا يحتمل أن تكون فيها حياة..
ما هو أقرب نجم منا؟
تأمل هذا النجم جيداً.. لأنه جارنا العزيز.. إنه النجم (PROCXIMA CENTAURI) أقرب نجم لنا في الكون.
شمسنا العزيزة تبعد عن الأرض 8 دقائق ضوئية (أي أن ضوءها يصل إلينا في 8 دقائق).. أما جارنا(PROCXIMA CENTORI) فيقع على بعد 4 سنوات ضوئية.. أي أننا لو استطعنا صنع سفينة فضاء، تسير بسرعة الضوء) وهذا مستحيل طبقا لـ"أينشتاين ("فإننا سنصل إليه بعد 4 سنوات كاملة!!
من المثير أن تعرف أن لك جارا بهذا القرب.. ورغم ذلك تعجز عن زيارته.
شيء مثير للخيال..أليس كذلك؟

الانفجار الكبير BIG BANG

هذه النظرية تحاول الإجابة على السؤال الرهيب: كيف خلق الله الكون؟
كان" هابل HUBBLE "
يحاول أن يرسم أطلسا للكون(شايف الدماغ؟) لكنه لاحظ شيئا غريبا جداً...
النجوم تدور في أفلاكها المعتادة.. لكنه لاحظ أيضا أن المجرات تنطلق بسرعة رهيبة، مبتعدة عن بعضها البعض!
سمى العلماء هذه الظاهرة (تمدد الكون) وخرج البعض بنظرية غريبة جداً..
بما أن الكون يتمدد ..فإنه في لحظة ما كان منكمشا.. كانت كتلته تساوي صفرًا، ثم بدأ في التمدد.. راحوا يحسبون :
متى كانت كتلة الكون تساوي صفراً؟
بحسبة بسيطة وجدوا أن هذا قد يكون منذ13.700.000.000 سنة فقط.
يقول بعض العلماء إن التمدد ربما حدث بانفجار.. راحت مكونات الكون تبتعد عن بعضها بسرعة.. لذلك سموا النظرية: الانفجار الكبير.
ربما أراد الله للكون أن يخلق بسلسلة متتابعة من العمليات ولم يخلقه فجأة.. ربما يكون هذا المعنى هو أن الله خلق الكون (في ستة أيام) كما تنص الديانات السماوية الثلاث.. ربما!
ظلت هذه النظرية متماسكة ويؤيدها بعض العلماء، إلا أن هناك مشكلة ظهرت مؤخرا في هذه النظرية، وهي:
لو كان الكون نشأ بانفجار، مما جعل المجرات تبتعد عن بعضها.. فإن المفروض أن سرعة المجرات وقت الانفجار ستكون كبيرة جدا، ثم تبدأ في النقص بمرور الوقت.. كأي انفجار عادي.. إلا أن ما رصده العلماء كان العكس تماما..

المجرات تبتعد عن بعضها.. لكن سرعتها تزداد ولا تقل!!
ما الذي يجعل المجرات تبتعد عن بعضها بسرعة متزايدة؟ هل هناك شيء يجذبها؟ هل هناك قوة تنافر مع (شيء ما) في مركز الكون؟
لا يزال علماء الفيزياء والفلك يحاولون تفسير هذه الظاهرة.. حتى لحظة كتابة هذه السطور...
من الممتع أن نتأمل الكون بعيون العلماء.. أليس كذلك؟
"ستيفن هوكينج"
هذه الموضوعات وموضوعات أخرى أكثر عمقاً وتعقيداً كانت من اهتمامات عالم الفيزياء العظيم" ستيفن هوكينج "الأستاذ بجامعة كمبريدج..
"ستيفن هوكينج "مصاب بمرض نادر ..يجعله عاجزا عن الحركة تماما.. حتى الكلام.. هناك جهاز مخصص لينبعث منه صوت معدني , يترجم ما يتمتم به" هوكينج .."هذا الرجل عاجز تماماً عن الحركة وعاجز عن الكلام.
رغم حالة هذا الرجل الصحية الواهنة جداً.. إلا أن عقله ما زال يفيد البشرية بأبحاثه القيمة.. التي لا يستوعبها الكثيرون منا ونحن بكامل صحتنا ..
لهذا الرجل كتاب رائع اسمه (تاريخ أكثر إيجازا للزمن THE BRIEFIER HISTORY OF TIME)
أنصحكم بقراءته؛ لأنه يناقش قضايا رائعة مثل :
ما هي حدود الكون؟ متى بدأ الزمن؟ هل من الممكن السفر عبر الزمن؟
في الحلقة القادمة سأكلمكم بتبسيط مماثل عن الجينات..
هل تعرف أن هناك إنساناً مستنسخاً يعيش بيننا اليوم؟
هذا ما سنعرفه بالتفصيل في الحلقة القادمة ..

نحن والكون (2-3)

كتاب الأسرار

كتابة ورسوم: د.شريف عرفة
أدركت.. أن الحياة مليئة بالصعاب، التي لن تنتهي أبدا.
فكان اختياري هو أن أتعلم كيف أواجه هذه الصعاب حين تحدث..
- فما الممتع في الحياة إذا لم تكن فيها تحديات؟
- لو كان اليوم كالأمس، فأين روعة الحياة؟
- لو لم تكن هناك صعوبات، فأين متعة النجاح والفوز؟
تعلمت أن أغير طريقة تفكيري، كي أستطيع التعامل مع الحياة..
فدعونا نتغير معا في.. (برمج عقلك (
سنواصل الحديث اليوم عن ما بدأناه الحلقة السابقة.
في هذه الحلقة سنتكلم عن موضوع غريب نوعا..
في هذه الحلقة سنتكلم عن سر الحياة!
استعدوا واربطوا الأحزمة ..فاليوم سندخل إلى عمق لم ندخله من قبل.
•ملحوظة: المعلومات مبسطة جدًّا؛ كي تصل إلى القارئ العادي.
أعظم اكتشافات القرن
في1953 أعلن هذان العالمان الشابان (شايف الروشنة؟) عن اكتشاف عظيم ..لم يعد العالم كما كان قبله.
أعلن العالمان "فرانسيس كريك "و"جيمس واطسون" عن: اكتشافهم للكتاب الوراثي للإنسان!!!
يعني إيه الكلام ده؟
كي نفهم هذا الشيء دعني أحكي لك القصة... !Zoom In
انظر إلى الحائط الذي بجوارك الآن..
لو نظرت بداخله، ستجد أنه مكون من مجموعة من "الطوب".. أليس كذلك؟
لكن.. ماذا عن جسمك أنت؟
هل يتكون من (وحداتٍ) ما هو الآخر؟
الإجابة هي: نعم.. هذا الجسم مبني من" طوب" أيضا.. وهذا الطوب يسمى: (الخلايا)
هناك أنواع عديدة من الخلايا.. كل منها له شكل ووظيفة.. فخلايا القلب تختلف عن خلايا الجلد وخلايا الجهاز العصبي مثلا.. مع أنها تتشابه كثيراً في أشياء كثيرة.
اكتشف العلماء في داخل نواة كل خلية من خلايانا جسما غريبا له شكل (x) الذي تراه أمامك الآن:
عندنا 46 من هذه الأشياء في كل خلية... اسمها (الكروموزومات)
معمولة من إيه الكروموزومات دي؟؟
اكتشف العلماء أن هذه الكروموزومات مكونة من خيط رفيع طويل جدًّا.. لو دققت النظر ستجد أنه خَيْطان رفيعان متصلان، يدوران حول نفسيهما وكأنهما يرقصان معا...

الـ DNA
عرف" طومسون" و"كريك "أن هذا الشيء الغريب هو المسئول عن نقل المعلومات الوراثية من خلية إلى أخرى.. لماذا تشبه والدك أو تحمل بعض صفات والدتك؟ هل لك نفس طول جدك؟ هل هناك مرض وراثي ما؟ هذه الكروموزومات هي السبب.
فهذا الـ DNAيحتوي على كل المعلومات -كل المعلومات- عن صفاتك الوراثية.. مثلا:
ما هو لون عينيك؟.. ما هو طولك؟.. هل عندك حساسية من شيء ما؟.. ما لون بشرتك؟.. هل ستصاب بعسر هضم؟.. ما درجة قوة إبصارك؟ ..ما هو استعدادك للسمنة؟.. ما هي ملامح وجهك؟.. ما هو توزيع خلاياك العرقية؟.. هل ستصاب بالصلع؟...... إلخ إلخ إلخ
كل المعلومات الوراثية عن كل شيء عنك.. بدءا من النمش الذي قد يظهر في وجهك.. وصولا لاستعدادك الوراثي لأن تصاب بالزهايمر حين تصل إلى السبعين!...
إنه كتاب الحياة.. هذا هو (الكتاب الوراثي) للإنسان.. أو ما يطلقون عليه(الجينوم البشري)
"لو كان لنا أن نَصِفَ الجينوم بكتاب.. سنقول إنه يتكون من 23 فصلا، يسمى كل منها (كروموزوم)
وكل فصل مكوّن من بضعة آلاف من القصص ,تسمى (الجينات.....)
والأبجدية مكونة من أربعة حروف فقط (T,A,G,C) وتكون هذه الحروف ألف مليون كلمة.
لو حاولت قراءة هذا الكتاب بصوت مسموع، وبسرعة عشرة كلمات في الثانية.. فستظل تقرأ وتقرأ دون توقف تسع سنوات ونصف السنة"!!...
القرصنة الوراثية
العالم الجليل د. "أحمد مستجير"
هذا هو كتابنا الوراثي أيها السادة!
الخيال العلمي
هذا الكتاب موجود في كل خلايانا.. فلو أخذنا خلية من إصبع قدمك سيكون فيها معلومات عن ملامح وجهك ونبرة صوتك!
هذه الفكرة ألهمت كُتاب الخيال العلمي..
لذلك في أفلام الخيال العلمي يكفي أن تحصل على خلية واحدة من أي شخص؛ كي تقوم باستنساخه بالكامل..
هل تذكر فيلم (artificial intelligence) ؟
حين استخدم الفضائيون شعرة من رأس الأم، لاستنساخها من جديد..
هل هذا الكلام واقعي؟؟
في الحقيقة.. ومنذ فترة طويلة .. هذا الكلام لم يعُدْ خيالا علميا!!
تأمل معي هذه الصورة اللطيفة ...
عارف مين دي؟
إنها العزيزة (دوللي!)
استطاع العلماء فعلا أن(يستنسخوا) هذه النعجة.. أن يأخذوا خلية من نعجة كبيرة، ويجعلوا هذه الخلية تنقسم وتتكاثر، حتى تكوّن نعجة جديدة لها نفس صفات النعجة الأولى بالضبط!!
بمعرفتنا لبعض أسرار الكتاب الوراثي.. استطعنا أن نوجد كائنا بدون تكاثر تقليدي .. بل من خلية واحدة!!!
"سنابي" أول كلب مستنسخ - أول حصان مستنسخ - أول قطة مستنسخة
لكن الكلام.. صح ولا غلط؟
هم بيعملوا الحاجات دي ليه أساسا؟؟
بيلعبوا يعني ولا إيه الموضوع؟؟؟
....
سنعرف الإجابة في الحلقة القادمة ..
وإلى أن نلتقي قل لي..
ما رأيك أنت؟

نحن والكون (الجزء الثالث والأخير)
هندسة لكن ..وراثية!

اليوم سنواصل الحديث...
تكلمنا في الحلقة السابقة عن موضوع غريب نوعا ..
وهو(الكتاب الوراثي)للإنسان..
وقلنا إن هذا الكتاب هو ما يسميه العلماء ..(DNA)
وقلنا إن هذا الكتاب يتكون من فصول ومن موضوعات ومن كلمات وحروف..
تحتوي المعلومات الوراثية لكل إنسان منا) ..من ملامح وجهه وطول شعره ونبرة صوته.. إلى أمراض الشيخوخة التي قد يصاب بها(...
لكن ..هل تمكن الإنسان من قراءة هذا الكتاب وفهم ما فيه بالضبط؟؟
الجينوم البشري
كان هذا هو موضوع بحث العلماء..
كلنا نعرف أن هناك كتابا وراثيا اسمه **DNA**.. لكننا لم نستطع بالضبط قراءة كل الكلمات المكتوبة فيه..
لأنه مكتوب بشفرة غريبة مكونة من 4 حروف (قواعد) متتابعة هي**T,G,A,C**
ما معنى الكلمات التي تكونها؟؟ وكيف نستطيع فهمها والاستفادة منها؟؟

By : mo7ammed 3zizy azizy.1988@hotmail.com

من هنا كان (مشروع الجينوم البشري)..
أعلن العلماء عام 2003 عن انتهاء مشروع الجينوم البشري ..
واستطعنا فهم بعض معاني كلماته (الجينات)..
فلو وجدنا كلمات معينة، فإن معناها وجود مرض معين أو صفة معينة ..وهكذا.
جينوم الشمبانزي
بدأ العلماء في مشروع جديد.. وهو فك شفرة جينوم الشمبانزي!!
لماذا؟
قد يبدو لك هذا الخبر ساذجا أو غير معقول.. لماذا يضيعون الوقت والنقود هكذا؟؟
السبب هنا وجيه جدًّا ,ويجعلنا ندرك أن هؤلاء يفكرون في المستقبل، أكثر مما نفعل نحن!.
اكتشف العلماء أن كل الكائنات الحية تحتوي خلاياها على نفس الكتاب.DNA
لاحظ العلماء أن الشمبانزي لا يعاني من بعض الأمراض الرهيبة التي يعاني منها الإنسان، مثل مرض السكر ومرض الملاريا ومرض الإيدز.. فلماذا إذن؟
ما هي الجينات المسئولة عن هذه الأمراض؟
لو عرفنا الخريطة الوراثية للشامبانزي، سنعرف كيف تختلف عن خريطة الإنسان، ومن ثم نعرف الجينات المسئولة عن هذه الأمراض.
هذا المشروع الطموح، انتهى فعليا عام (2003).. أي في نفس العام الذي بدأ فيه..
اكتشافات مذهلة
اكتشف العلماء أن DNA الشمبانزي يشبه مثيله عندنا بنسبة (98,7%)
درس العلماء الـ DNAالخاص بالكثير من الكائنات الحية الأخرى..
فاكتشفوا أشياء مذهلة لا يصدقها عقل!!!
DNA الغوريلا، يشبه DNA الإنسان بنسبة98.4%
DNA القط التشابه 97%
DNA الكلب 95%
الحصان 80%
الفأر 85%
نبات الذرة 67%
نبات الموز 50%
يقول العالم الكبير د. "أحمد مستجير ,"تعليقا على هذه النتائج:
.." -هل هناك من يقول إن الموز نصف بشر؟ أو إن الذرة ثلثا بشر؟
لكن، ماذا يعني هذا التشابه حقا؟ وكيف لا نتوقعه؟ لقد خلق الله الكائنات جميعا من نفس المادة الوراثية.. حتى ليمكن بالهندسة الوراثية أن ننقل الـ DNAبين الكائنات جميعا.
نحن وكل حي أقارب في الـ .....DNAكلنا من عجينة واحدة، أو قل من (طينة) واحدة اسمها الـ ,DNAتختلف في مقدارها وترتيبها وتجميعها.. فتختلف الكائنات وتتشابه.
البحث في الـ DNAالمقارن يوسع قدراتنا، وخيالنا، وفلسفتنا، وتفهمنا للحياة، ويفسح المجال أمام اكتشاف علاجات جديدة لأمراض لم تكن تخطر لنا قبلا على بال!
د. "أحمد مستجير"
في بحور العلم - 8 (دار المعارف)
لماذا هذه الحلقات؟
تعجَّب الكثيرون منكم من كلامي عن هذه الأشياء.. تكلمت عن أبحاث الفضاء ثم أبحاث البيولوجيا.. ما علاقة هذا بموضوع السلسلة؟
العلاقة وثيقة عزيزي القارئ..
بعض ما كلمتكم عنه يعتبر) ثقافة عامة) في الغرب.. يتكلمون عنه في المسلسلات والأفلام ويعرفه الأطفال في المدارس.. وهو ما أحاول أن أقوم به أنا الآخر..
وما وصل له العلم اليوم يفوق كل ما تكلمنا عنه في الحلقات الثلاث.. لأنه يتطور كل يوم عن اليوم السابق.
تأمل بلادنا والقضايا الساخنة التي تجدها في نشرات الأخبار والبرامج التلفزيونية ..
وفكر.. أين نحن من كل هذا؟؟
قد تُلهم هذه الموضوعات قارئا بيننا اليوم ..
فيقرر أن يصبح د. "زويل" أو د. "النشائي" أو د. "مجدي يعقوب" آخر ..
ويغير العالم..
من يدري؟
بالعلم سنعرف الله حق معرفته..
وسنفيد بلادنا ونفيد الإنسانية ونفيد العالم كله.
وتذكر دائما ..
أننا نعيش في هذه الدنيا مرة واحدة فقط ..
فلماذا لا تكون أروع حياة ممكنة ؟

قـــاعـــدة 80/20

جهد أقل ومكاسب أكثر نجدها في **القاعدة 80/20**
إذ هي إحدى القواعد البسيطة في ظاهرها والواسعة في تطبيقاتها. وكان باريتو الاقتصادي الإيطالي هو أول من اكتشف القاعدة عام 1897م .
هذه القاعدة في مفهومها الأساسي تقول إن 80% من أهدافنا يمكن تحقيقها بالتركيز على 20% من الأسباب .
ولكن دعونا نلقي نظرة أعمق على ما يعنيه ذلك.. نلاحظ قاعدة 80/20 في كثير من الجوانب في حياتنا اليومية
فعلى سبيل المثال: هل لاحظت أن 80% من العمل يقوم به 20% من الموظفين الجادين بينما يقوم البقية بأداء 20% من العمل. ويلاحظ كثير من التجار أن 80% من المبيعات تأتي من 20% من المنتجات، وأن 20% من العملاء يشكلون 80% من دخل الشركة .
في المنزل نستخدم ربما مساحة لا تزيد على 20% من مساحة المنزل في 80% من أوقاتنا، وقد نستخدم 20% من أدوات المطبخ في 80% من الاحتياجات وقد ينطبق نفس الشيء على الملابس !!!
في ال**** نسبة من يرتكبون 80% من المخالفات المرورية
قد لا تزيد عن 20%، بينما الـ 80% الآخرون قد لا تتجاوز نسبة مخالفاتهم 20%، ونسبة الشوارع المزدحمة بـ 80 %من حركة المرور قد لا تتعدى 20% من الشوارع،
وقد تجد أن 80% من سكان المدينة يتركزون في 20% من مساحتها الكلية (المناطق المكتظة بالسكان، طوابق متعددة..) .
في العالم يتحكم 20% من الناس بـ 80% من الموارد المتاحة عالميا ولا يتبقى للـ 80% الآخرون
إلا 20% من الموارد بل ربما أقل !!
في الصناعة 20% من المصانع تنتج 80% من احتياجات المستهلكين، و20% من المواد الخام تشكل 80% من المنتجات النهائية !! ..
- الآن.. كيف أستفيد من القاعدة في حياتي؟
في الحياة التعليمية 20% من المواد الدراسية ربما تشكل 80% مما ستحتاجه في حياتك العملية لا حقا. 20% من محتويات الكتاب سيأتي منها 80% من أسئلة الاختبار، و20% من المحاضرة ستشكل 80% من العناصر المهمة جدا .
عليك أن تبحث بذكاء عن هذه الـ 20% لتعطيها 80% من جهودك. ولا يعني هذا أبدا إهمال باقي الـ 80% بشكل كامل !! وإذا أصريت على هذا الفهم فعليك تحمل المسؤولية .
مجالات أخرى بنفس هذه الطريقة يمكنك تطبيق هذه القاعدة في نواحي مختلفة من حياتك .
فكم من الجهد ستوفر؟ وكم من الموارد ستوفر؟ وكم من المنافع ستجني وهو الأهم؟

قـــاعـــدة 90/10

للكاتب المعروف : ستـيـفن كـوفـي

أكتشف قاعدة10/90
سوف تغير حياتك (أو على الأقل أسلوب ردود أفعالك تجاه الأحداث من حولك)
ما هي القاعدة ؟
§ 10% من أحداث حياتك خارجة عن إراداتك.
§ 90% من أحداث حياتك تعتمد على ردود أفعالك.

ماذا يعني ذلك؟

يعني أن 10% لا إرادة لنا أو سيطرة عليه .
نحن لا نستطيع أن نمنع على سبيل المثال:- 'تعطل السيارة' أو 'تأخر الطائرة' من وصولها في الموعد المحدد وما يترتب على ذلك من إرباك لبرامجنا.
10%من الأحداث أو المواقف زمامها ليس بأيدينا ولكن نحن من يتحكم في تحديد 90% الأخرى.
كيف يكون ذلك؟ الجواب: بردود أفعالنا المترتبة على الأحداث.

دعنا نوضح ذلك بمثال:

أنت تتناول وجبه الإفطار مع عائلتك وحركت أبنتك فنجان القهوة بالخطأ وسقط على قميص العمل. طبعاً لم يكن لديك إرادة لمنع ما حدث.

النتائج المترتبة:

تقوم بتوبيخ أبنتك لإسقاطها فنجان القهوة على قميصك ثم تنفجر الصغيرة بكاء وتلتفت على زوجتك وتنتقدها لوضع الفنجان قرب حافة الطاولة يتبع ذلك مجادلة حادة ثم تندفع أنت إلى السلم صاعداً لتغيير ملابسك وبعدها تنزل فتجد أن أبنتك قد تأخرت عن موعد حافلة المدرسة بسبب بكائها وتأخرها في تناول الإفطار وزوجتك يجب أن تذهب فوراً لعملها وبالتالي تضطر إلى توصيل أبنتك إلى المدرسة وتنطلق بسرعة بسيارتك متجاوزاً الحد الأقصى للسرعة بك 30 أو 40 ميل في الساعة وبعد 15 دقيقة من التأخير وغرامة سرعة قدرها 60 دولار تصل إلى مدرسة أبنتك ثم تنزل هي من السيارة دون أن تسمع منها عبارة 'مع السلامة..'
يوم بدايته تعيسة وتوالت الأحداث بنفس الطريقة ثم تعود إلى المنزل وتجد زوجتك وأبنتك في حالة انقباض شديد منك.
لماذا ؟ ... لأنك لم تحسن رده فعلك مع ما حدث في الصباح!
لماذا كان يومك تعيس؟
أ) هل السبب فنجان القهوة؟ ب) هل السبب خطأ أبنتك ؟
ج) هل السبب ضابط المرور؟ د) هل أنت السبب ؟

الجواب (د)................

By : mo7ammed 3zizy azizy.1988@hotmail.com

الواقع أنه لم يكن لديك إرادة لمنع سقوط فنجان القهوة ولكن السبب يكمن في رده فعلك في الخمس ثواني التي تلتها.
الآتي التصرف الذي كان ممكنا ومستحسنا حدوثه:
بللت القهوة ملابسك وأبنتك على وشك البكاء فتبادر بلطف بقولك لا بأس 'يا عسل' وأرجو أن تكوني أكثر حذراً في المستقبل. بعدها تجذب منشفه وتسرع إلى الأعلى وبعد تغيير ملابسك وحمل حقيبة العمل تنزل وتطل من خلال النافذة لتشاهد طفلتك وهي تركب الحافلة المدرسية وتلتفت باتجاهك وتلوح بيدها مودعة. تصل إلى عملك متأخر 5 دقائق وتحيي الموظفين بابتهاج ويعلق مديرك على أن يومك مشرقاً.
هل لاحظت الفرق؟... لماذا ؟
السبب في كيفية تفاعلك أو رده فعلك تجاه الحدث.
أنت في الحقيقة لا تستطيع أن تتحكم في 10% من الأحداث
ولكن الباقي 90% يعتمد على ردود أفعالك.
هذه طرق لكيفية تطبيق قاعدة 90/10 % :
عندما يقول لك أو يصفك شخص بعبارات سلبية
لا تكون كالأسفنج تمتص. دع الهجوم ينساب مثل الماء في الوعاء.
لا يجب أن تترك الفرصة للتعليقات السلبية أن تؤثر فيك.
تفاعل معها بحنكه ولا تجعلها تفسد يومك.
ربما يترتب على رده الفعل الخاطئة أن تفقد صديق أو وظيفة أو أن تشعر بالضغط النفسي .. الخ.
كيف يجب أن تكون رده فعلك عندما يحبسك عن الحركة اختناق مروري؟
هل تفقد أعصابك؟ هل تضرب بعنف مقود السيارة ؟
هل تشتم؟
هل ارتفع ضغط الدم عندك؟
هل تفكر أن تصدم الذي أمامك؟
من يهتم نتيجة لتأخر وصولك عن العمل 10 ثواني؟
لماذا تجعل أزمة المرور تنغص يومك؟
تذكر قاعدة 90/10 وبالتالي لا تجعل هذه المواقف يقلقك.
قيل لك أنك فصلت من وظيفتك .
لماذا يستفزك الحدث ويفقدك النوم؟ الأزمة لها حل .
وجه وقتك وطاقتك التي يمكن أن يبددها القلق للسعي والبحث عن فرصة عمل أخرى.
الطائرة تأخرت وسوف يُربك ذلك برنامجك .
لماذا تصب غضبك وإحباطك على مأمور الخطوط ؟
وهل له إرادة فيما حدث ؟
استثمر الموقف في القراءة أو التعرف على بعض المسافرين معك. لماذا تتوتر وتجعل الموقف أكثر صعوبة ؟
الآن عرفت قاعدة 90/10 .طبقها وسوف تدهشك نتائجها ولن تخسر شيئاً .
قاعدة 90/10 عظيمة ونتائجها لا تصدق وقليل منا يعرفها ويطبقها.
ملايين من البشر يعانون من ضغوط لا داعي لها ومحن ومشاكل وبعضهم يصابون بنوبات قلبية. نحن جميعاً يجب أن نعرف ونطبق قاعدة 90/10.
وأنا أضيف:
نحن المسلمون نطبق هذه القاعدة
من خلال اعتقادنا الكامل وإيماننا أنه لن يصيبنا
إلاما كتبه الله عز وجل لنا وأن القدر يخط لنا خطاً عاماً نسير نحن داخله بتفاصيل حياتنا اليومية,
وهذه التفاصيل هي ما يتوجب علينا تغييره والتي تم ذكرها في القاعدة على أنها ردات أفعالنا على أقدار ليس لنا قدرة على تغييرها أو منع حصولها.
أما كيف يمكن لنا أن نتحكم بأنفسنا بالوقت الحرج الذي يلي حادثة من الحوادث التي تم ذكرها سابقاً فبإمكانك القيام بهذه التصرفات التي من شأنها أن تهدئك أو أن تهدئ شخص ما غاضب أمامك:
قول: لا حول ولا قوة إلا بالله بهدوء وبشكل متكرر ثلاث مرات ، مع محاولة كبت الغضب أثناء قولها وعدم الانفجار لما أغضبك .
قول: قدر الله وما شاء فعل فهي تزرع مباشرة في نفس الإنسان الغاضب المؤمن الطمأنينة أن ما حصل قد حصل وأنه لم يكن لنا خيرةٌ في تغييره أو تلافيه.
الوضوء : فهو يبرد نار الغضب المستعرة داخل نفس الإنسان لأنه وكما تعلمون ان الغضب من الشيطان والشيطان من النار والماء يطفئ النار.
تغيير حالة توضعك من وضعية الغضب الذي كنت فيها إلى وضعية أدنى كما لو كنت ماشياً أن تقف أو واقف فتجلس أو لو كنت جالس أن تضجع.
أرجوا منك ان تحاول ان تجرب تطبيق هذه القواعد بما تراه أنت مناسباً لك ولقدراتك ,
ذلك ولترقى بمستوى تصرفاتك إلى أعلى المستويات وتريح أيضاً نفسك من عناء وآثار الغضب السيئة لأمور تافهة يجب أن تتجاهلها وأعلم أن:
قاعدة 90/10 تستطيع تغيير حياتك في حال طبقتها كما يجب .

تعلم فن التهوين !!!!!

تعلم كيف تنسى ما مضى من الآلام , لا تقبل أن تكون آلة حزن وتنديد ، أنا شخصيا كنت شديد الحساسية ، ربما تألمت يومين لحادثة احرجتني أمام الناس ، كما كنت شديد الحرج كذلك من كل صغيرة وكبيرة , الامر الذي أوقعني في كثير من المشاعر السلبية ، أن التهوين يقضي على مشاعرنا السلبية تجاه الماضي ، ما منا من أحد الا وله ذكريات حادة وحرجة ومؤلمة ، لكنها هي التي تصنع الابطال ، تذكر أن الذين ينعمون بالرخاء ، ويتربون في القصور ، ويأكلون ما يشتهون ، ويلبسون ما يريدون ، ويمرحون ويسرحون ، هؤلاء لا معنى لحياتهم،ولذلك فإن القادة الذين نشؤا بين المحن ومن وسط الشعب هم الذين يقودون الاجيال ، ويصنعون الرجال ، ويحققون الآمال ، ويفعلون المحال ، اليابان ، ألمانيا وغيرها ، دول خاضت المعارك العالمية وتحطمت ثم قادت، لان قادتهم كانوا ممن ذاقوا المحن ، وأرادوا صنع الحياة وتحقيق الانتصار ، وهذا مثلنا في الخلفاء الراشدين والائمة المجددين ، بل هذا السبب الذي جعل جيل الصحابة فريدا.

تعلم أن تهون كي تعيش ، إبدأ من الآن ، اغلق باب التنديد والمسكنة ، نحن نعيش اليوم وليس الامس ، إن ما مر بك مر بكل إنسان لكن بألوان مختلفة , لقد عاش نابليون في قمة الجاه والسلطة والشهرة ، لكنه قال في سانت هيلينا : (لم اعرف ستة أيام سعيدة في حياتي) , بينما عبرت هيلين كيلر العمياء الصماء البكماء : (أجد الحياة جميلة جدا) , تعلم كيف تعيش سعيدا بقلب ماضيك الى تجارب صاغتك كما يصاغ الذهب و قلب حاضرك ميدانا للتحدي ، وقلب مستقبلك أملا بريقا ونورا ساطعا.

تمر علينا عشرات بل مئات الحوادث والامور كل يوم ، لو أننا اتخذنا موقفا من كل حادثة فسوف يقتلنا القلق ، وتتآكل أعصابنا , شد يهودي على رسول الله (صلى الله عليه وسلم) وقال : (يا محمد ! اقض ديني ، فإني أراكم مطل يا بني هاشم) ، اولا : اساء الى رجل محفوف بمحبيه وفاديه ، وثانيا : تعدت يده عليه ، وثالثا : ناداه بأسمه مجردا وليس بينهما سابق صحبة ، ورابعا : طعن فيه بل وفي جميع اهله ، فما زاد النبي (صلى الله عليه وسلم) على ظان ابتسم وأمر بدينه ليدفع له ، والقصة مشهورة حيث أسلم اليهودي بعدها ، وقد أراد أن يختبر صفة الحلم المذكورة فيه في التوراة , تذكر أن النقد يأتي على قدر المنتقد ، إنه اعتراف بقدرك ومكانتك ، قل لنفسك : هذ لأهميتي.

الناس ليسوا جميعا متفهمين ، ومتعلمين ، ومؤدبين ، ففيهم الشئ كذلك , ونحن نقبله في مجتمعنا ، سل نفسك : هل أنت أفضل من النبي (صلى الله عليه وسلم) ؟ تعال انظر نفسك وأنت تغضب اذا ذكرك أحد بسوأ أو بغلطة ، بل ربما كان هذا الأحد زوجك أو صديقك،أو ربما أباك أو أمك.

وأنت لا تطيق ذلك!

تفكرت في السبب الذي يجعل القرآن الكريم يدون حادثة الشجار التي حصلت في بيت رسول الله (صلى الله عليه وسلم (بينه وبين زوجاته. فعلمت أن ذلك تربية لنا لكي نعرف أن الرسول (صلى الله عليه وسلم (كان يتعرض احيانا لمثل هذه المواقف ويصبر بل ويغفر فمن باب أولى أن نفعل نحن ذلك.

اذا تعرضت لحادثة ، خاصة اذا كانت لا تستحق كأن يغمزك أحد أو يشتمك ، أو يتهمك أو ما شابه ذك ، فلا تلق له بالا ، لا تعره أهمية , في كثير من الاحيان يريد الشخص السئ أن يجذب الانتباه بصياحه ، لا تستجب لمطلبه.

تعلم كيف تتجاوز صغائر الامور،فأنت أكبر من ذلك، يخبرني صديقي الحميم الاستاذ الكاتب جاسم المطوع القاضي في محكمة الاحوال الشخصية أن معظم حالات الطلاق أسبابها تافهة للغاية.

هناك طرق عديدة في علم البرمجة اللغوية العصبية لنسيان أو تهوين الماضي , لكنني ضد مسألة نسيان الماضي ومع تهوينه.

نقلتة لكم عن د/ صلاح الراشد

خالص تحياتى.......

حكاية أسطورة

كما تعرفون جميعا ، فإن أي نجاح لا بد أن تكون وراءه قصة رائعة..

قصة تحدٍ لصعوبات عديدة، وقصة إصرار وتضحية للوصول إلى الهدف الذي نصبو إليه..

كما عرفنا فإن طريق النجاح ليس مفروشا بالورود..

لذلك دعونا نتأمّل هذه القصة... قصة نجاح أم

" -ابنك حركته كثيرة ومبيقعدش دقيقتين على بعض، ابنك مبيعرفش يركّز في أي حاجة"..

كانت هذه هي الجملة التي قالتها معلمة ابنها في المدرسة.. وقالت إنها لا تتوقع منه الكثير..

كان "مايكل" ابنها طفلا شقيا ولم يكن يحب القراءة.. وأتعب والدته جدا..

كانت مرحلة عصيبة في حياتها ..كانت تشجع ابنها على التفوق الدراسي، في نفس الوقت الذي كانت تتابع إجراءات طلاقها من زوجها..

كانت فترة عصيبة لأنها كانت أيضا تذاكر كي تأخذ شهادة تؤهلها كي تعمل في مجال أفضل.

كان ابنها يعاني في هذه الفترة من سخرية الأطفال منه..

كانوا يتحرشون به في باص المدرسة.. لأن يديه طويلتان وكان شكله غريبا..

و كان أداؤه متواضعا في المدرسة كالعادة.. فما هو الحل؟

أخذته "ديبورا" إلى طبيب شهير.. وقال لها إن ابنها الشقي يعاني من اضطراب نقص التركيز(A.D.H.D)

وكتب له دواء (ريتالين) الشهير.. الذي يعالج النشاط الزائد...

وكان أفضل شيء لمثل هؤلاء المرضى، هو ممارسة أي نشاط رياضي لاستغلال طاقتهم ولمساعدتهم على التركيز.. طالما لا يستطيعون التركيز في القراءة أو إلى شرح المدرس.

وبما أن الولد (كان بيجري زي العبيط) كما تقول أمه، لذلك راح يمارس رياضة أخرى غير الجري، مع أخته الكبرى ومع أبناء الدكتور نفسه.. فقد كانوا يمارسون السباحة.

وبعد سنتين...
في يوم من الأيام.. قرر أنه لن يأخذ هذا الدواء اللعين مرة أخرى ..وأنه يريد السيطرة على نفسه بنفسه..
تقول" ديبورا:"
- ربيت أطفالي على أن يأخذوا القرارات بأنفسهم.. لذلك ذهبت به إلى الطبيب وحكيت له رغبة "مايكل".. فوافق على التوقُّف عن الدواء .
أم عظيمة هي .. أليس كذلك؟
ركّز الطفل في السباحة.. وفي عمر 10 أعوام بدأت موهبته في الظهور.....

قصة نجاح "مايكل فيليبس"
نعم.. كنت أحدثكم عن" مايكل فيليبس .."بطل أبطال العالم ومحطّم الأرقام القياسية في أولمبياد بكين هذا العام..
حين أصبح عمره 15 سنة شارك في أولمبياد2000
وحين وصل إلى 16 سنة حطّم أول رقم قياسي..
وعمره 19 سنة التحق بأولمياد 2004 وحصد 8 ميداليات، 6 منها ذهبية...
يقول" مايكل:"
-أكبر تضحية كانت في طفولتي.. وهي أنني لم أكن اخرج مع أصدقاء لي، كما يفعل باقي الأطفال..
وهو في المرحلة الثانوية، كان يتناول الغداء ويشاهد شرائط فيديو مسجل عليها سباقاته كي ينتقد أداءه ويتعلم.. وكان ينفّذ الواجب الذي يعطيه له مدربه" بوب بومان- "لا يزال مدربه حتى اليوم!- وينفذها بدقة والتزام شديدين..
تتذكر والدته قول المدرسة:
" -ابنك لا يستطيع التركيز في شيء"
- فتقول والدته:
"عقله يعمل مثل الساعة.. يعرف أنه كي يحطم الرقم القياسي في سباق 200 متر فراشة، لابد أن يجتاز أول 50 متر في 24.6 ثانية.. فيأمر جسده بأن ينفذ هذا بدقة متناهية "....
تدريب و دراسة وجهد وعرق وإصرار وتضحية.. هذه هي قصة" مايكل فيليبس ," أعظم رياضي في التاريخ.

"ربما لا يكون بمقدور جيل بأكمله، أن يحقق ما حققه مايكل فيليبس"
"إنه الأسطورة تتحرك على قدمين..

م.محمد شاهين"
رئيس البعثة المصرية الأوليمبي

"إن مايكل فيليبس حفر اسمه بحروف من ذهب في سجل أعظم الرياضيين الأولمبيين الخالدين ,بعد أن انفرد بمكانة أولمبية في الذهب لم يحققها رياضي آخر"
الصيني" فونج شيانج"

"كل الأحلام ممكنة.. وأنا حلم العالم الذي تحقق"
"مايكل فيليبس"

"مايكل فيليبس "يحطم الرقم القياسي في سباق 200 متر فراشة
شاهد الفيديو
لحظة كتابة هذه الحلقة، حصل" مايكل فيليبس "على الميدالية الذهبية الثامنة، ليكون مجموع ما حصل عليه من ميداليات ذهبية أولمبية،هو 12 ميدالية.. وهو إنجاز لم يحققه بشري في التاريخ، ليرفع بهذا علم بلاده.

رغم الإحباطات التي واجهت لاعبينا في أوليمبياد بكين، إلا أن لنا أبطالا لا بد من أن ألفت النظر إليهم..
هل تذكرون بطلنا "عمر سمرة"؟ التقينا به هنا في (برمج عقلك) وتسلقنا معه قمة إفرست وعشنا لحظات وصول أول مصري إلى القمة ورأينا علم مصر يرتفع هناك..

قلت لكم إن "عمر" يحلم بأن يتسلق (القمم السبعة..(
والأخبار السعيدة هي أنه تسلق– فعلا- ثلاث قمم منها حتى الآن...

قريبا تلتقون بـ"عمر سمرة" ونعيش معه هذه اللحظات الرائعة.. فكونوا معنا...

عندك ولاّ ماعندكش؟

إهداء هذه الحلقة مهداة إلى كل الشباب..
وإلى كل الأمهات..وإلى الوطن العربي الاكبر .
- مش عارف أنجح عشان ما عنديش فلوس.
- مش عارف أنجح عشان ما عنديش واسطة.
- مش عارف أنجح عشان ما عنديش.........
يمكنك أن تكتب في الفراغ السابق أي كلمة تعتقد أنها السبب الحقيقي وراء عدم نجاح أي شخص..
هناك الكثير من الناس يشتكون دائما أن الفرص ليست متاحة لهم.. وأن النجاح يحتاج إلى موارد كي نستطيع تحقيقه..
ونحن لا نمتلك هذه الموارد!! عايزنا ننجح ازاي بقى؟؟
هذا كلام منطقي وجميل جدًّا.. ولو سمحتم لي بالرد، سأقول شيئا قد لا يتوقعه البعض.
إجابتي هي:
معكم حق.. بعض الناس عندهم موارد أفضل لذلك ينجحون أكثر!.
الناجحون
أنا شخصيا معجب جدًّا بهذا الرجل.
"نجيب ساويرس" رجل أعمال ماهر ويتمتع بمهارات إدارية ممتازة.. يمكنك ملاحظة هذا في كل لقاءاته التلفزيونية والصحفية.. وسأكتب لكم عنه قريبا وأحلل بعض جوانب نجاحه لو أردتم..
لكن..
أسمع شخصا خارجا من بين الصفوف، يقول لي هاتفا:
-يا عم ده مولود معاه فلوس يا عم!
والده هو رجل الأعمال الناجح "أنسي ساويرس".. لن يصدقني أحد لو قلت إنه رجل أعمال بارع ووصل إلى مركز متقدم في قائمة أغنى أغنياء العالم بمجهوده وقراراته الذكية.. كل ما يهمّ البعض هو القول بأن:
-نحن لا نمتلك هذه الموارد !!عايزنا ننجح ازاي بقى؟؟
اسمحوا لي أن أرد قائلا:
-معكم حق.. بعض الناس عندهم موارد أفضل لذلك ينجحون أكثر!.
قد يتعجب البعض من هذا الكلام غير المعتاد مني.. لذلك أدعوكم أن تصغوا إلى ما سأقول جيدا ..
عندك إيه؟
هل ليس عندك موارد فعلا؟
قبل أن تتسرع في إجابة هذا السؤال، تأمّل معي هذه الأمثلة :
إنت عندك ثروة أكبر من ثروة "بيل جيتس"نفسه..
هذه الثروة هي (الوقت) كما قلت لكم قبلا.. "بيل جيتس" لا يمتلك وقت الفراغ الذي تمتلكه أنت، ولا يستطيع الحصول عليه للتفرغ لنشاطات أخرى يمكنك أنت أن تقوم بها..
"بيل جيتس" ليس عنده الوقت الكافي لتحضير دراسات عليا مثلا، أو أن يتدرب في مكان ما كي يصقل مهاراته أكثر.. "بيل جيتس" ليس عنده هذا الوقت الذي يضيعه الشباب في الجلوس على المقاهي للعب الترنيب أو ألعاب الكمبيوتر..
" -عندك ثروة عظيمة من الوقت.. فيمَ ستبددها؟؟؟"
عندك ثروة ليست عند "وارين بوفيه" أغنى رجل في العالم اليوم..
لقد أصبح أغنى من "بيل جيتس" نفسه..
هذه الثروة التي تمتلكها أنت وليست عنده، هي: الشباب..
في هذا السن أنت تستطيع أن تتعب وتنحت في الصخر.. تمتلك عقلا ناضجا يعمل اليوم كأفضل ما يكون.. يمكننا القول إن طاقتك وإمكانياتك الكامنة في داخلك، أكبر منها عند" وارين بوفيه" بحكم السن (رغم أنه لا يزال يعمل ويحقق النجاحات ..(
فكيف تستغل هذه الطاقة الهائلة المتاحة لك؟
يمكنك الآن أن تخطط بشكل أفضل للوصول إلى أهداف مستقبلية.. تستطيع أن تتعلم أكثر وتسعى وتجرب.. تستطيع أن تتعب وتبذل مجهودا أكبر كي تصل إلى هذه الأهداف.
" -عندك ثروة عظيمة من الشباب.. فيم ستبددها؟؟؟"
<u>كلمة أخيرة</u>
هناك الكثير من الموارد اللازمة للنجاح.. قد نمتلك بعضا منها، ولا نمتلك البعض الآخر..
ألا يعني هذا أن نستخدم الموارد المتاحة -بأقصى طريقة ممكنة- كي نحصل على الموارد الأخرى التي ستحقق لنا النجاح؟
لا تبدد هذه الموارد.. لا تلق بالوقت في القمامة.. وتفني شبابك وعقلك وتدمر صحتك وتجعل عمرك يجري دون أن تحقق شيئا..
فصدقني.. هذه الموارد هي أول استثمار حقيقي لك، كي تصل إلى الأهداف التي تحلم بها.. فابدأ من هذه اللحظة..
عزيزي القارئ..
نحن نعيش في هذه الدنيا مرة واحدة فقط..
فلماذا لا نبذل أقصى ما في وسعنا ,كي نجعلها أفضل حياة ممكنة؟؟؟

مملكة الله

اليوم سنتكلم عن موضوع لم نتكلم عنه هنا من قبل..
سأكلمكم عن أكبر موضوع شغل الإنسانية منذ وُجِد العقل البشري.
عن الله سبحانه وتعالى..
في هذه الحلقة سنتكلم عن الله جل جلاله.. لا كما اعتدنا من قبل.
الدين والعلم
لقد ظل الصراع محتدما بين الدين والعلم منذ عصور طويلة ..ربما منذ أمرت السلطات الدينية بسجن "جاليليو جاليلي"، حين أعلن أن الأرض ليست مركز الكون.
وما زال الصراع مستمرا حتى يومنا هذا.. منذ أعلن "داروين" في كتابه (أصل الأنواع) عن نظرية التطور ..
هل هذه النظرية ضد الدين حقا؟؟
بعض الناس يعتقدون أن العلم هو سبب غرور الإنسان وابتعاده عن الله..
إلا أن الحقيقة هي أن العلم أعطانا فكرة واضحة.. لحجمنا الحقيقي وعظمة الله تعالى...
هذه الحلقة ستقربنا إلى الله أكثر من أي وقت مضى..
لذلك أدعوكم أن تنتبهوا جيدا..
لأنني سآخذكم إلى رحلة جديدة..
ذلك الإنسان
أغرب الكائنات التي عاشت على سطح كوكب الأرض هو الإنسان.
استطاع الإنسان أن يسود هذا الكوكب.. اخترع اللغة والكتابة والنار والقنبلة النووية والاستنساخ.. وأرسل سفنه الفضائية في الفضاء بحثا عن علوم جديدة..
غريب هو ذلك الإنسان..
في رحلته نحو المعرفة، ظل دوما يحاول أن يفهم.. أن يتعلم.. أن يعرف المزيد ..
كان يشعر بالتفوق.. يشعر بأن الأرض هي مركز الكون..
إلا أننا كلما ازداد علمنا.. عرفنا الحقيقة..
وهي أننا أكثر ضآلة مما كنا نعتقد.
النظر إلى السماء
هذه هي صورة التليسكوب الذي اخترعه "جاليليو".. أول تليسكوب في التاريخ، الذي راح يتأمل به النجوم.
اكتشف أنها لا تدور حولنا كما كنا نظن.. الأرض ليست مركز الكون أيها السادة.. فلنتخلَّ عن غرورنا قليلا.
منذ ذلك اليوم، راح الإنسان يطور هذا الاختراع ، كي يصل إلى صورة أوضح ومدى أبعد..
اليوم، وبعد مرور عشرات السنين، صنع الإنسان أضخم وأكبر تليسكوب موجود على كوكب الأرض.. تليسكوب جران في جزر الكناري (Gran Telescopio Canarias).
أصبحت الصور أكثر وضوحا.. أصبحنا نرى ما لم نكن نراه من قبل.. اكتشفنا العديد من النجوم الأخرى وأضاف لنا هذا الكثير.
إلا أن الإنسان لم يكتفِ بهذا القدر.
ماذا لو صنعنا تليسكوبا عملاقا، وأطلقناه في الفضاء؟
لو كان التليسكوب في الفضاء ستكون الصور أوضح ..فلا يوجد غلاف جوي أو سحب أو أي من هذه الأشياء التي تحجب الرؤية على الأرض.
ومن هنا.. جاء التليسكوب: "هابل."
أطلق هذا الاسم تكريما للعالم الكبير "هابل Hubble "الذي كلمتكم عنه من قبل، وعن مشروعه لرسم خريطة للكون..
هذا التليسكوب أرسل لنا صورا.. لم نكن نتخيل مجرد أنها موجودة في هذا الكون!!
قلت لكم من قبل أننا نعيش على كوكب الأرض، الذي يدور حول نجمة صغيرة اسمها الشمس.. وهذه الشمس موجودة في مجرتنا التي تسمى (مجرة درب التبانة أو الطريق اللبني) ، هي ومائة بليون (100.000.000.000) شمس أخرى.. منها النجوم القليلة التي نستطيع أن نراها في السماء ليلا.
وهذه هي صورة مجرتنا، وموقع شمسنا الصغيرة في هذه المجرة..
قلت لكم هذا الكلام من قبل..
لكننا اليوم سنرى شيئا جديدا..
سنرى الصور التي استطاع تليسكوب "هابل" أن يصورها.. في الفضاء.
اقتربوا وتعالوا نخوض هذه التجربة..
مملكة الله
سنرى معا أوضح وأعظم 7 صور أرسلها تليسكوب "هابل" حتى يومنا هذا.
سنرى معا أركان الكون..
سنرى عوالم أخرى بعيدة عنا..
سنرى ظواهر سنرتجف من عظمة مظهرها..
هل أنت مستعد لهذه الرحلة؟؟؟

٨ - العين العظيمة
!ظاهرة قريبة منا نسبيا.. فهي تبعد عنا 450 سنة ضوئية فقط (لو كنت تسافر بسرعة الضوء، ستصل في 450 سنة)
إنه التجمع الغازي.Helix Nebula
هذه الصورة لمجرة تسمى ..(NGC 628) وهي بعيدة جدا عن مجرتنا (درب التبانة)
كل نقطة في هذه الصورة هي شمس أخرى.. قد تدور حولها كواكب أخرى ..إنه عالم آخر بعيد.. بعيد..
الغريب هو أن هذه الصورة حقيقية، تأملها جيدا ..
٦ - تعالوا نشاهد عوالم أخرى بعيدة عن عالمنا.. إنهما مجرتان (Arp 87) تدوران معا وتندمجان، كأنهما ترقصان في تناغم..
من المستحيل للعقل البشري أن يتخيل حجم هذه الظاهرة.. فكل نقطة صغيرة في هذا التكوين، هي شمس كاملة أكبر من شمسنا ذاتها.
٥ - في مكان بعيد.. في تجمع نجمي يسمى .. (Eagle Nebula M16)
نرى تجمعا لغاز الهيدروجين مع ذرات الغبار (Gas Pillars) في تكوين هائل..
في هذا المكان الغريب.. تولد النجوم!!...
المربعات السوداء عيب في الصورة نتيجة لبعد المسافة
٤ - وها هو ذا نجم يولد!!
اقتربوا معي.. هنا نشاهد صورة جميلة جدا لميلاد نجم في مجرة أخرى، هي مجرة (NGC 604) البعيدة.. إنها عملية تستغرق ملايين السنين...المربعات السوداء عيب في الصورة نتيجة لبعد المسافة
٣ - هنا نرى صورة لانفجار النجم (V838) في مشهد مهيب.
٢ - هذه الصورة المسالمة، قريبة منا هذه المرة..
إنه جارنا الحميم (كوكب زحل).. ثاني أكبر كوكب في مجموعتنا الشمسية بحلقاته المميزة..
هذه الصورة هي الأكثر نقاءً ووضوحا ، من أي صورة التقطت لجارنا الجميل لزحل ..
تذكر: هذه الصورة حقيقية!!
١ - هذه الصورة هي أعظم صورة التقطها هابل في الفضاء..
في أعمق أعماق الفضاء(Ultra Deep Field)
هذه الصورة الرهيبة.. ليست صورة للنجوم..
أيها السادة.. هذه الصورة لمجموعة من المجرات!!!!
كل نقطة من هذه النقاط الصغيرة.. هي مجرة كاملة، بها مئات آلاف الآلاف من الشموس.. مجرات كاملة تسبح جنبا إلى جنب في فضاء لا نهائي.
العقل الإنساني لا يستطيع تخيل حجم هذا المشهد الذي تراه أمامك الآن.. إنه فوق قدرتنا على التخيل.

بعد أن خضت هذه الرحلة في أعماق الكون.. نعود إلى الموضوع الذي كنا نتحدث فيه..
عن الله..
أعرف أننا لم نبدأ الحديث بعد.. لكن قل لي:
-بماذا شعرت وأنت تشاهد هذه الصور؟؟

يهمني أن أسمع آراءكم.. قبل أن نكمل هذه الرحلة العلمية.. في طريقنا إلى الله
مثل هذه الصور لم تكن متاحة للبشر منذ آلاف السنين.. فبماذا شعرت وأنت تتأملها؟
هل شعرت بحجم هذا الكون؟
هل شعرت بحجمنا الحقيقي؟
هل شعرت بالجمال؟ بالعظمة؟

إلى اللقاء في الحلقة القادمة....
وفي انتظار خواطركم عن هذه الرحلة....

By : mo7ammed 3zizy azizy.1988@hotmail.com

أنت حر؟ 2/1

تقول القصة الشهيرة إن "فاوست" كان يسعى لمعرفة الحقيقة.. فعرض عليه الشيطان أن يحقق له ما يريد، في مقابل أن يبيع له روحه. كتب عن هذه القصة الشعبية كثيرون.. "جوته"، و"أوسكار وايلد"، و"كليف باركر".. واقتبست في أعمال مصرية مثل سفير جهنّم (يوسف وهبي) والمرأة التي غلبت الشيطان (عادل أدهم...(

ما السر وراء اهتمام الأدباء بهذه القصة بالذات؟

السر هو أن القصة تعرض بشكل واضح، القضية الأهم في تاريخ الإنسانية ..قضية (الاختيار الحر) للإنسان.

هل أنت (مسيّر) تحركك الأقدار؟

أم (مخير) وعندك حرية الاختيار؟

القضية أكثر عمقا من قصة" فاوست" في الأدب الشعبي.. فجذور فكرة (الاختيار الحر) عميقة وترجع إلى قصة بداية الخلق.. قصة سيدنا "آدم" عليه السلام.

-التفاحة المحرمة.. التي اختار آدم -بإرادته الحرة- أن يأكل منها ,

-قتل "قابيل" أخاه "هابيل" -بإرادته الحرة- في أول جريمة على سطح الأرض؛ ليتحمل كل شخص عواقب فعلته.

الدرس الذي أراد الله لنا أن نستفيد به عندما نسمع هذه القصص، هو أن نستوعب فكرة الاختيار الحر..

أنت مسئول عن اختياراتك وأنت من يحدد الاتجاه والطريق الذي ستسلكه.

هذه هي الصفة التي ميز بها الله الإنسان عن باقي الكائنات.. الأمانة التي عرضها الله على السماوات والأرض والجبال فرفضن أن يحملنها، وقبلها الإنسان..

تتفق الأديان السماوية الثلاثة على فكرة واحدة وهي أن في الدنيا اختيارا، إما أن تتبع الخير (الله تعالى)، أو تتبع الشيطان.

لذلك دعني أسالك سؤالا..هل أنت حر فعلا؟

<u>الحرية المفقودة</u>

يرسل لي كثير من القراء رسائل إيجابية أشعر بالسعادة وأنا أقرأها.. لكن تأتيني أيضا رسائل من نوع آخر ..

يقول لي البعض :

-أنا لم أختر حياتي ..

-الظروف هي السبب..

-لو كان معي المال لكنت نجحت..

-يعني أنا اللي هاغير الكون؟!

-الكلام ده ينفع بره.. مش عندنا..

-أنا مجبر على الحياة بهذه الطريقة..

مثل هذه الرسائل.. إشارة واضحة جدا.. إلى أننا نسينا عظمة الهبة التي منحها الله لنا..

حرية الاختيار.

بعض الناس ينظرون إلى حياتهم، وكأنها على قضيب يمشي عليه قطار حياتهم.. ليس عندي حرية الاختيار.. الأمس أخذني إلى اليوم، واليوم سيأخذني إلى الغد.. الطريق مرسوم لي وأنا أمشي عليه فقط.. هذا هو دوري في الحياة.

لو كنت تعتقد أن هذه هي حياتك.. لن أناقشك.. لأن ما قلته هو -ببساطة -اختيارك الحر!

أنت تختار أن تستسلم، أن تكون ريشة في مهب الريح..

أو تختار أن تمسك بزمام الأمور وتقاوم الظروف..

انت من يختار التفاؤل أو التشاؤم ..

أنت من يختار المثابرة أو الخنوع..

أنت من يختار التحكم في حياته، أو البحث عن شماعة لتبرير الفشل..

أنت من اختار قراءة هذا الموضوع..

اتركه أو أكمله للنهاية لا فارق عندي.. إنها حرية اختيارك أنت.

حياتك، تصنعها أنت بنفسك باختياراتك مهما كانت صغيرة.. هذه هي الحقيقة الغائبة عن كثيرين.

فلنفترض مثلا أن كارثة طبيعية قد حدثت.. انفجر بركان أو سقطت صخور أو هب إعصار، فهدم منزلك.. فأين هو الاختيار الحر؟

حرية الاختيار هي الكنز الذي وهبه الله لك فاستخدمه.. بعد حدوث الكارثة، لو قررت أن تيأس وأن تتوقف عن العمل..فهذا اختيارك!

لو قررت أن تستمر وأن تسعى لتعويض هذه الخسارة وأن تقلب الصفحة وتثابر بكل ما أوتيت من جهد لتحقيق هدفك، فهذا اختيارك أيضا!

نحن نصنع حياتنا باختياراتنا.. اللحظة التي تعيشها اليوم، هي نتيجة كل الاختيارات التي اتخذتها منذ بداية حياتك.. لو كنت تعتقد أنه لا توجد اختيارات، فقد اخترت أن تكون ريشة في مهب الريح تأخذها كما تشاء.. وهو اختيار أيضا لو كنت قد لاحظت!

لذلك تذكروا دائما..

أننا نعيش في هذه الدنيا مرة واحدة فقط.. فلماذا لا نجعلها أروع حياة ممكنة؟

لكن ..

كيف نكون أحرارا و عندنا حرية الاختيار.. و هناك شيء اسمه القضاء و القدر ؟؟؟

في انتظار إجاباتكم و نجيب في الحلقة القادمة بإذن الله ....

أنت حر؟ 2/2
عن القضاء والقدر

كلمتكم في الحلقة الماضية عن (حرية الاختيار) ..
إن الانسان بيده أن يختار السعادة أو الشقاء.. النجاح أو الفشل.
أو أن يقرر ألاّ يختار شيئا أساسا ويترك نفسه تحت رحمة الظروف..
هذا أيضا اختيار!
لكنني (طوال فترة كتابتي لكم) أصطدم دوما بفكرة ما ..كشخص يقول لي:
-لا يمكنني جعل حياتي أفضل.. لأن القدر هو الذي يحدد مصيري، ولا يد لي في شيء.
لذلك اسمحوا لي أن أتكلم في هذا الموضوع بشكل استثنائي.. لأنه يمس جزءا من رسالتي لكم.
مخيَّر أم مسير؟
جزء من العقيدة الإسلامية، هو الإيمان بقضية القضاء والقدر..
إن الله يعرف من منا سينجح ومن سيفشل.. بل يعرف من سيدخل النار ومن سيدخل الجنة.. يعرف أحوال أهل النار وأهل الجنة ويصف تحاورهم هناك في القرآن الكريم..
فهل معنى هذا أننا لسنا أحرارا؟
هل القدر يحركنا نحو مصيرنا مجبرين؟
من قرأ في الفلسفة الإسلامية يعرف جيدا أن سؤال (هل الإنسان مُسيَّر أم مخير؟) أجاب عنه العلماء منذ زمن..
لكن لكي أجيب لكم عليه بطريقتنا المعتادة ,اسمحوا لي أن أحكي لكم هذه القصة التي لا علاقة لها بالموضوع!

BACK TO THE FUTURE

هل رأيتم هذا الفيلم من قبل؟
ربما يكون هذا الفيلم الكوميدي بأجزائه المتعددة من أشهر الأفلام التي تكلمت عن (آلة الزمن).. تلك الآلة الشهيرة التي ألهبت خيال كتاب قصص الخيال العلمي..
تخيل معي أنني سأحقق لك هذا الحلم.. وأعطيك آلة الزمن) أي خدمة يا عم..(
استطاع أحد العلماء اختراعها واتصل بك -أنت بالذات- وقال إنه يريد أن تجربها معه.
تفرح طبعا وتتجه إلى معمل هذا العالم.. تدخل وتاخد الواجب بتاعك (هيعزمك على الغدا مثلا) ثم تنظر لأول مرة إلى آلة الزمن، التي طالما تمنيت أن تحصل عليها.
تخيل أنك تريد أن تستخدم هذه الآلة لهدف مبدئي على سبيل التجربة، وهو معرفة مستقبل كاتب هذه السطور مثلا.
فلنفترض أنك تريد أن تعرف :
من هي الفتاة التي سأتزوجها؟
كم ابنا سيكون لي؟
ما هو مستقبلي الوظيفي؟
فركبت آلة الزمن، وانطلقت نحو المستقبل..
ثم رأيت حياتي بالتفصيل الممل، وكتبت كل ما يحدث في كراسة كبيرة كنت تحملها معك..
ثم عدت إلى زمننا الحاضر..
ألن تلاحظ أن حياتي وما يحدث فيها، تتطابق تماما مع ما هو مكتوب معك؟
فكّر في الأمر..
هل معنى هذا.. أنك) أجبرتني) على أن أسلك هذا الطريق؟
المستقبل
نحن نؤمن أن الله جل جلاله كليّ القدرة (أي قادر على كل شيء).. ليست عنده النقائص البشرية التي تحكمنا نحن عبيده، بل هو أعظم وأجلّ شأنا من كل صفاتنا القاصرة.
فالله تعالى ليس محكوما بالزمن وينتظر ما الذي سيحدث في الغد مثلنا والعياذ بالله.. الله أعظم من ذلك.
ولو كنت تؤمن أن الله سبحانه (يعرف كل شيء..(
فهل تستكثر على الله.. أن يعرف المستقبل؟
معنى القضاء والقدر أن الله سبحانه عليم.. يعرف الاختبارات التي ستمر بها ويعرف مصيرك.. فكرة القضاء والقدر تعطينا إيمانا بإله عظيم يعرف ما سيحدث في الغد..
وفي نفس الوقت هي اختياراتك أنت في الحياة.. أنت من يحدد مصيرك، بمشيئة الله.
للأسف البعض يستخدم (القضاء والقدر) كطريقة للتراخي والتكاسل وعدم العمل على أساس أن كل شيء محدد سلفا ولا يد لنا في أي شيء!

القدر

السبب الحقيقي وراء كتابتي هذا الموضوع، هو رسالة أرسلتها إحدى الصديقات في موضوع سابق ..تقول:

" -قدري هو الفشل.. هل تريدني أن أغير القدر؟"

لذلك فالإجابة هي:

" -لا يوجد أحد منا صعد إلى السماء كي يقرأ سِجِلّ أعماله.. كي يعرف قدره..

-لكن الله أعطانا نعمة الاختيار الحر"!

قد يقرر الإنسان منا أن يكون مصيره هو الفشل أو النجاح ..الجنة أو النار.. السعادة أو التعاسة.. المثابرة أو الاستسلام... نحن أحرار تماما , واختياراتنا هي التي تصنع حياتنا!

لو لم يكن لك اختيار في الأحداث الخارجة عن إرادتك (كالبراكين و الزلازل و الكوارث..) فإن رد فعلك نحو هذه الأحداث (وهو ماستحاسب عليه) هو شيء بإرادتك تماما ..

فهل قررت أن تيأس أم تثابر؟

هل تستسلم أم تواصل المسير؟

بعد المصيبة التي حدثت..هل ستبتعد عن الله أم تتقرب إليه أكثر؟

هل ستظل ريشة في مهب الريح، أم تنهض وتقرر مصيرك بنفسك؟

أنت حر ياصديقي.. هذه هي الحقيقة التي تصنع حياتك!

لذلك تذكروا دائما..

إننا نعيش في هذه الدنيا مرة واحدة فقط.. فلماذا لا نجعلها -باختيارنا- أروع حياة ممكنة؟

يعني إيه عبقري؟ 1
ما هو الذكاء؟

فكر قليلاً؛ لأن إجابة هذا السؤال ليست بالسهولة التي تتوقعها.

على الرغم من أننا في حياتنا العادية نتكلم عن الذكاء ..إلا أننا لا نعرف ما هو على وجه التحديد.

تعريف كلمة (الذكاء) لم يكن بسيطا أبدا.. فهو شيء ليس له طول أو عرض أو وزن أو حتى كيان ملموس، وعلى الرغم من كل ذلك نحاول قياسه!

لذلك راح العلماء يبحثون طويلا، وظهرت تعريفات عديدة له على مر التاريخ..

سؤال

هل الذكاء هو القدرة على الحفظ (كما في نظامنا التعليمي)؟

هل هو القدرة على الاستنتاج المنطقي؟

ماذا عن التعامل مع الناس بذكاء؟

احتار العلماء طويلا في معرفة الذكاء.. لذلك التفتوا إلى العباقرة الذين عرفهم العالم....

عباقرة

تأملوا معي هذه اللوحات الرائعة.. ثم دعونا نواصل الحديث...

ما رأيك؟

لوحات جميلة أليس كذلك؟

يقول النقاد إن من رسمها عبقري.. لأن له أسلوبا مختلفا ورؤية مجردة للأشياء.

" -ريتشارد واورو" فنان يثني النقاد التشكيليون على موهبته في رسم اللوحات الفنية وقالوا إنه "عبقري".. هذا على الرغم من أنه يعاني من (تأخُّر عقلي (يجعله يفكر كطفل صغير، كما يعاني من قصور في الكلام يجعله لا يتعامل إلا مع المحادثات البسيطة جدا..!!

فهل هو ذكي لأنه عبقري ومبدع؟ أم ليس ذكيا لأن نموه العقلي متأخر؟

توفي عام 2006 بالمناسبة

وفنان آخر هو "فان جوخ".. العبقري صاحب أغلى اللوحات الفنية اليوم..

هل تعرف أنه كان مضطربا نفسيا؟

هل تعرف أنه قطع أذنه ، وأرسلها إلى فتاة ليل (وليس إلى حبيبته كما يقول البعض) كهدية؟

فهل هو ذكي؟

-بعيدا عن الفن، لا أحد ينكر أن نظرية النسبية (ما رأيكم أن أشرحها لكم مرة بتبسيط؟) قد غيرت العالم تماما.. بها صنعت القنبلة الذرية وبها يمكن السفر عبر الزمن وبها يمكن السفر أسرع في الفضاء..
"ألبرت أينشتاين" لم يكن شخصا اجتماعيا، ولم يظهر ذكاءً واضحا أيام دراسته.. ولم يتم تعيينه في الجامعة بل كان يعمل كموظف في مكتب.. وفي وقت فراغه كان يحل مسائل الفيزياء!!
فهل يعني هذا أنه غبي؛ لأنه لا يتمتع بذكاء اجتماعي أو تفوق دراسي أو مهنة مرموقة؟
أم أنه عبقري لأنه غيَّر الإنسانية؟
السباح العالمي "مايكل فيليبس".. الذي حصد الميداليات الذهبية وحطم الأرقام القياسية في أولمبياد بكين..
إنه الإنسان الوحيد الذي استطاع الحصول على 12 ميدالية ذهبية أولمبية في تاريخ الألعاب الأولمبية!
عرفنا في الحلقة الماضية أنه كان يعاني من اضطراب نقص التركيز (A.D.H.D) و كان أداؤه العلمي متواضعا ولم يتوقع له أساتذته أي تفوق لأنه (لا يستطيع التركيز في شيء..(
لكن والدته تقول:
"عقله يعمل مثل الساعة.. يعرف أنه كي يحطم الرقم القياسي في سباق 200 متر فراشة، لا بد أن يجتاز أول 50 متر في 24.6 ثانية.. فيأمر جسده بأن ينفذ هذا بدقة متناهية "....
فهل هو عبقري؟ أم مريض بنقص التركيز كما تقول تقارير الأطباء؟؟
من هو العبقري؟
لو كان هؤلاء عباقرة ناجحين.. فما هو الذكاء إذن؟
ألم أقل لك إن تعريف الذكاء شيء صعب؟
ما رأيك أنت؟؟ ما هو الذكاء؟
في انتظار رسائلكم، وفي الحلقة القادمة -إن شاء الله -سنكمل الحديث...
فإلى اللقاء...

يعني إيه عبقري؟ 2

عرفنا في الحلقة الماضية أن الذكاء ليس من السهل وضع تعريف له..
ورأينا نماذج من البشر، يمكن بكل سهولة أن نقول إنهم **ليسوا أذكياء، أو متخلفون** وفي نفس الوقت لا أحد ينكر أنهم عباقرة أبهروا العالم!!
فما هو الذكاء إذن؟؟
حاول الكثيرون تعريف الذكاء من وجهات نظر مختلفة...
في الفلسفة:
كلمة الذكاء intelligence جاءت من كلمة intelligentia والتي ابتكرها الفيلسوف الروماني" **شيشرون** .."وحاولت الفلسفة اليونانية معرفة كُنه الذكاء.. فقال" **أفلاطون** " في تفسير(**النفس الإنسانية**) إنها مكونة من العقل والشهوة والغضب ,بينما قال" **أرسطو** "إنها مكونة من مكونين هما (**عقلي معرفي**) و(**خلقي انفعالي**!)
تلك كانت بعض محاولات الفلسفة في فهم الذكاء، باستخدام الذكاء !!
في الطب:
في العصر الحديث حاول العلماء تفسير الذكاء بشكل علمي وليس فلسفيا.
رأى بعض العلماء أن الذكاء صفة عضوية.. فكلما زادت الروابط العصبية التي تربط بين خلايا المخ) النيورونات (كلما زادت نسبة الذكاء.. وهذه الروابط تزداد وتضمر طبقا لنشاطك العقلي.
فحين تتعلم مهارة جديدة وتمارسها باستمرار، فإنك بذلك تقوي الروابط العصبية الخاصة بهذه المهارة.. حتى وإن كانت مهارة ذهنية.
التعليم:
في العصر الحالي يرى البعض أن الذكاء له علاقة وثيقة بالقدرة على التعلم.. فالطالب المتفوق ذكي بينما الآخر ليس كذلك !
عن العلاقة بين التحصيل الدراسي ونسبة الذكاء يقول د" .سليمان الخضري "في كتابه (**الفروق الفردية في الذكاء**) معلقا" **:لا يمكن القول بأن الذكاء هو السبب في التحصيل؛ لأن العكس يمكن أن يقال أيضا، فيمكن القول إن الطفل كان أداؤه في اختبار الذكاء أفضل؛لأنه تعلم بشكل أحسن."**
فما هو الذكاء إذن؟
*** الذكاءات المتعددة :**
قال البعض: إن الذكاء هو القدرة على التعامل مع الآخرين.. وقال آخرون: إن الذكاء هو القدرة على التحكم في المشاعر أو القدرة على التفكير المنطقي التحليلي..... إلخ
هنا جاء رأي علماء النفس أخيرا.. وهو أن الذكاء ليس صفة واحدة، بل اجتماع عدة صفات مع بعضها البعض..
ومن هنا ظهرت نظريات متعددة.. منها:
١ - هناك **نظرية كاتل ,Cattell** والتي قسمت الذكاء إلى نوعين رئيسيين:
الذكاء المرن :fluid intelligence أي القدرة على التعامل مع المعلومات والمواقف الجديدة.
والذكاء الصلب :Crystallized intelligence أي القدرة على استرجاع المعلومات القديمة.

٢ - بينما يرى" **هوارد جاردنر** " في نظريته الشهيرة أن الذكاءات ثمانية هي : الذكاء الاجتماعي - الداخلي - الجسدي- المنطقي الرياضي- اللغوي- الموسيقي- المكاني- الذكاء المتعلق بالطبيعة

٣ - ومن أهم نظريات الذكاء **نظرية جليفورد Guilford** التي قسم فيها الذكاء إلى 150 صفة! تندرج تحت 3 مجموعات رئيسية.. ومن الجدير بالذكر أن أول من نادى بهذا التقسيم هو العالم المصري" عبد العزيز القوصي "باعتراف" جيلفورد " نفسه.

قياس الذكاء

إذن فالذكاء أكثر من صفة!

لاقت فكرة الذكاءات المتعددة رواجا بين المهتمين بالموضوع.. فبهذا يمكننا تفسير الأمثلة في الحلقة السابقة..

ربما لا يتمتع" ريتشارد واورو "بذكاء اجتماعي، لكن عنده القدرة على الإبداع!

اختباراتIQ

اختبار قياس الذكاء (**Intelligence Quotient**) أو ما يطلق عليه **IQ** اختصارا.. هو أي اختبار يوضع لقياس الذكاء ((وليس اختبارا واحدا كما يعتقد البعض)) ويغطي قدرات متعددة للعقل ويراعي النمو العقلي وسن من سيجري الاختبار.

-أول من وضع اختبارا للذكاء كان الفرنسي" ألفريد بينيه Alfred Binet "عام1916.

كانت فكرته بسيطة للغاية.. ذهب إلى أحد المدارس، وطلب من المعلمين أن يقسموا له الطلبة حسب تحصيلهم إلى مجموعتين.. طلبة متفوقون ، وطلبة غير متفوقين.. وراح يضع أسئلة ويطرحها على المجموعتين.. لو أجابت المجموعتان على نفس السؤال بشكل صحيح، يلغي" بينيه "السؤال من القائمة.. إلى أن توصل إلى مجموعة من الأسئلة يستطيع الطلبة الأذكياء فقط الإجابة عليها.. واعتبر هذه الأسئلة هي المقياس الحقيقي للذكاء.

تم تعديل وتطوير هذا الاختبار، حتى وصل إلى صورته النهائية وأصبح يسمى اختبار ستانفورد-بينيه (Stanford-binet test)

كان الاختبار في هذا الوقت شفهيا.. فيجلس الممتحن أمام الشخص الذي سيجري له الاختبار، ويحدد عمره العقلي ويسأله أسئلة على هذا الأساس.. وتتدرج الأسئلة في الصعوبة، حتى يعجز الشخص عن إجابة أي سؤال، وهنا يتوقف الاختبار ويحدد الممتحن درجة الذكاء!

-كانت المشكلة أن هذه الاختبارات تستغرق الكثير من الوقت؛ لأن اختبار كل شخص شفهيا من قبل متخصص يستغرق الكثير من الوقت.. لذلك تمّت التضحية بالجانب الشفهي، وظهرت اختبارات الذكاء المكتوبة...

في الحلقة القادمة نرى معا عينة من هذه الاختبارات..فابقوا معنا.

ما هو الذكاء ؟ 3

في الحلقة السابقة قلنا إن اختبار قياس الذكاء (Intelligence Quotient) أو ما يطلق عليه IQ اختصارا.. هو أي اختبار يوضع لقياس الذكاء ((وليس اختبارا واحدا كما يعتقد البعض)) ويغطي قدرات متعددة للعقل ويراعي النمو العقلي وسن من سيجري الاختبار.

فلماذا لا نجرب الإجابة على بعض الأسئلة؟

اختبارات فشنك!

رغم أن العديد من الاختبارات تملأ صفحات الإنترنت، وموقع الفيس بوك تحديدا على شكل) applications, مثل: أنت مين في شخصيات مسلسل نور؟ وبتحب بجد ولا طياري؟ وهل أنت صاحب وفي؟) إلا أن معظم هذه الاختبارات ليس علميا.

فإعداد اختبارات الذكاء يحتاج إلى متخصصين لهم منهج علمي في تغطية قدرات العقل البشري، استنادا على نظريات موثقة ,وعلى دراية تامة بعلم الإحصاء لحساب الانحراف المعياري والمتوسط الحسابي والدرجة المعيارية للنتائج..... كلام كبير يعني!!

ففي الحرب العالمية الثانية، استعان سلاح الطيران الأمريكي بـ"جيه بي جيلفورد" عالم النفس الذي كلمتكم عنه، صاحب نموذج (structure-of intellect)في الذكاء.. وجعلوه مديرا لوحدة البحوث النفسية في القوات الجوية الأمريكية..

وكانت مهمة هذه الوحدة تصميم اختبارات الذكاء، كي تستخدم في تصنيف طلبة الطيران، طبقا لإمكانياتهم الذهنية (الإدراك والاستدلال والحكم والتنبؤ وحل المشكلات... إلخ.(

ليس من السهل إعداد اختبار الذكاء إلا للمتخصصين.. لذلك قبل أن تقدم على حل أي اختبار للذكاء (أو أي اختبار نفسي آخر) يفضل أن تعرف، هل هذا الاختبار علمي؟

أم مجرد اختبار تم إعداده لمجرد التسلية؟

أمثلة لأسئلة اختبارات الذكاء

1- الذكاء اللغوي:

اقرأ الأمثال التالية، كلها لها نفس المعنى ما عدا مثال واحد.. فما هو؟

اختار فورا المثال الذي يحمل معنى مختلفا.

أ) حيث يكون هناك نحل، يكون هناك عسل .

ب) لا يكون هناك مطر بدون سحب .

ج) النهيرات الضحلة كثيرة الضوضاء .

د) لا نتيجة بدون سبب .

هـ) حيث يوجد دخان يوجد نار .

2- الذكاء المنطقي :
أمامك مجموعة من الأسئلة كل سؤال يتكون من ثلاث عبارات.. مقدمتين، واستنتاج مترتب عليهما. اقرأ العبارتين واقرأ الاستنتاج جيدا.. المطلوب منك أن تختار (صح) أم (خطأ). (الاستنتاج هو ما بعد كلمة" إذن(":
أ) كل المتعلمين يعرفون اللغة الإنجليزية – "أحمد سامي" من المتعلمين .
إذن: "أحمد سامي" يعرف اللغة الإنجليزية .
صح أم خطأ
ب) (س) أكبر من (ص) - (ص) تساوي) ع(
إذن: (س) أكبر من (ع ..(
صح ام خطأ
3- الملاحظة:
أمامك قائمتان من الأسماء والأعداد.. أحدهما الأصل والآخر صورة له، قد تكون متطابقة تماما أو هناك اختلاف طفيف.
اقرأ السطر بسرعة واكتب فورا: (مطابق) أو (غير مطابق(
1437675- 1438975
4567980 - 4567890
5769348- 5269348
محافظة النوفية – محافظة المنوفية
محمد حسين سليمان – محمد حسن سليمان
4- الأشكال:
أ- أمامك ورقة مفرودة، لو تم طيّها ستكوّن مكعبا.. فلو تم طيّ (تطبيق) هذه الورقة.. فأيّ من هذه المكعبات سيتكوّن؟
ب (الأشكال في المربع الكبير، مرتبة وفق ترتيب معين.. فما هو الشكل المفترض أن يكون مكان علامة الاستفهام؟

<u>نتائج اختبارات الذكاء</u>
رغم أن اختبارات الذكاء مستندة على أسس علمية، إلا أن نتائجها ليست دقيقة بنسبة100%
فهذه الاختبارات تقيس (أداء الفرد الراهن).. باستعداده الوراثي وتعليمه وتأثير البيئة المكتسب.. ولا تقيس قدراته الذهنية المجردة كما يفترض.
فبعض أسئلة هذه الاختبارات قد يكون مألوفا عند البعض، نتيجة لنظام تعليمي مختلف أو قراءة بعضها في إحدى المجلات أو على الإنترنت.. بينما قد لا يكون مألوفا لشخص آخر غير معتاد على أسئلة لا تعتمد إجابتها على الحفظ (كما هو الحال في النظام التعليمي عندنا.(
كما أن عوامل البيئة قد لا تساعد على إنجاز الاختبار بشكل عادل.. فبعض اختبارات الذكاء باللغة الإنجليزية، بها جزء لغوي.. مما يعد ظلما لشخص لا تعتبر الإنجليزية هي لغته الأم.. فنتيجة الاختبار هنا لا تعكس بدقة درجة ذكائه اللغوي .
ويلاحظ أن معدلات الذكاء قابلة للارتفاع.. فالعقل كالعضلة، وعن طريق تدريب هذه العضلات الذهنية يمكن اكتساب مهارات عقلية جديدة (نتيجة تكوين وتقوية الروابط العصبية في خلايا المخ) ومن ثم زيادة معدلات الذكاء.
يمكننا أن نصبح أكثر ذكاءً.. هذه هي النقطة الهامة التي يجب أن ندركها جيدا.
فهل تدرب عقلك جيدا؟
أم تحاول أن تسترخي ذهنيا؟
ولاحظ أننا نعيش في هذه الدنيا مرة واحدة فقط , فلماذا لا تكون أروع حياة ممكنة؟

<u>الاجابات الصحيحة للاختبار</u>
<u>1- الذكاء اللغوى:</u>
ج) النهيرات الضحلة كثيرة الضوضاء .
<u>2- الذكاء المنطقي:</u>
أ) كل المتعلمين يعرفون اللغة الإنجليزية – "أحمد سامي "من المتعلمين .
إذن: "أحمد سامي" يعرف اللغة الإنجليزية .صح
ب) (س) أكبر من (ص) - (ص) تساوي (ع)
إذن: (س) أكبر من (ع) ..صح
<u>3- الملاحظة:</u>
1438975 -1437675غير مطابق
4567890 - 4567980غير مطابق
5269348 -5769348غير مطابق
محافظة النوفية – محافظة المنوفية غير مطابق
محمد حسين سليمان – محمد حسن سليمان غير مطابق
<u>4- الأشكال:</u>
أ) أمامك ورقة مفرودة، لو تم طيّها ستكوّن مكعبا.. فلو تم طيّ (تطبيق) هذه الورقة.. فأيّ من هذه المكعبات سيتكوّن؟ A
ب) الأشكال في المربع الكبير ,مرتبة وفق ترتيب معين.. فما هو الشكل المفترض أن يكون مكان علامة الاستفهام؟ C

كن مختلفاً

عنوان غريب.. ؟
ربما لأنه "مختلف "؟؟؟
أجل
مختلف جداً...
و هُنا الفكرة
هل جربت أن تكون مختلفاً ؟!
هل جربت ان يكون يومك هو يومك أنت فقط و هو ليس أمسك و بالتاكيد لن يشبه غدك كثيراً ؟!
إليكم الخطة إذاً
لم لا تفكر ان تقوم بعمل الأشياء التي تحبها و لكن بطريقة مختلفة
جرب ذلك الإحساس و قل لي
مثلاً
أنت دائما تقشر البرتقالة بالسكين!
لم لا تفكر أن تقشرها بالملعقة ؟؟؟
امممممممم غريب ؟؟؟
مختلف ؟؟؟
نعم صحيح هذا ما تريد.. كل الناس لهم طريقة و أنت لك طريقتك المختلفة وحدك الخاصة بك استمتع بها
هل تعرف عن فكرة تخيل الزمن ؟؟؟
هل جربت يوما ان تخرج من بيتك بلا ساعتك وأن تتخيل الوقت كلما أردت أن تعرف كم الساعة صدقني ستكون دقيقا
و إن تاخرت عن الوقت بدقيقة او قدمته بدقيقة
ثم أنت كل يوم تنظر إلى الساعة صدقني ستجد نفسك
و قد حفظت الوقت في نفسك و ستجد نفسك قادراً جداً عى تخيل الساعة الآن ،
جرب و استمتع بإحساسك
في كل مسجد صلاة..
هل فكرت يوما أخي ان تصلي الخمس فرائض في خمس مساجد مختلفة ؟ و لو ليوم واحد فقط ؟؟؟
سيكون ذلك جميلاً و مختلفاً جدا
فقط جرب
هل جربت أن تبتسم و لكن بطريقة مختلفة ؟!
لا لا تخاف
هذه المرة لن اطلب منك ان تكون مهرجاً
تمهل
قصدي
جرب هذه الطريقة
ابتسم الآن و في نفس اللحظة التي تبتسم فيها شفاهك الجميلة فكر بشيء حزين!!!..
لا حاول اكثر فشلت؟؟؟
إن الابتسامة قبل أن تكون هدية لغيرك هي هدية لقلبك أولاً
أنت جربت الآن
إنها تمنعك من التفكير بالأشياء المحزنة
أصلا بالمنطق لا تجتمع الأضداد السالب سالب و الموجب دائما موجب
فكن موجب++++
و تعود ان من يراك يراك دائماِ مبتسم
بل تعود كلما نظرت في المرآة رأيت فلان الذي لا يعرف غير أن تبتسم
أنت رائع بابتسامتك فأرجوك لا تفقدها..
و جرب أن تعيش و لو يوم واحد و الابتسامة لا تفارق شفاهك
وانت على مكتبك في عملك و أنت بين أهلك مع صديقك و حتى لوحدك و انتبه أنا لم أقل اضحك
بل قلت ابتسامة لطيفة خفيفة تجعلك الأجمل
الأفكار كثييييرة و مختلفة جداً
و القضية هي
لا تبقى محبوساً في ملل الروتين و اخلق لنفسك عالما جميلاً طبيعياً
و لكن فريدا و ممتعاً

By : mo7ammed 3zizy azizy.1988@hotmail.com

فريق الحياة!

أنا إيه اللي خلاني اتجوزت؟
قالها صديقي في أسى.. على الرغم من أن زوجته -على عكس الشائع في الكون- هي حبه الأول.. لم تحدث له صدمة الحب الأول التي حدثت لنا جميعا.. لم تتركه بنت الجيران؛ لأنه ما زال في ابتدائي، ولم تتركه زميلته في الكلية؛ لأن المعيد تقدّم لها، ولم تتركه بنت خالته؛ لأنه لا يعمل في الخارج مثل ابن عمه!.. كان من الحالات النادرة التي أحب فيها الشاب فتاة بصدق ,وظل يحبها سنوات طويلة حتى تخرج وتقدم لها فقبلت..
توقع الجميع أن تكون علاقة مثالية.. تخيلي الحياة -عزيزتي القارئة- وزوجك يحبك منذ أن كان طالبا في المدرسة ..وتخيّل -عزيزي القارئ- أن تتزوج الفتاة التي تمنيتها منذ أن عرفت معنى الحب.. هل هناك أروع من هذا؟

بعد مرور السنوات، بدأت المشاكل في الظهور.. حاولا تجاهلها إلا أنها كانت مشاكل واضحة.. إنها خلافات أيها السادة ولا داعي للتظاهر بالعكس..
ما الذي يحدث؟
هل هذا طبيعي؟
لو كنت متزوجا وكانت المشاكل والصدامات تحدث في العلاقة من وقت لآخر.. فلا بد أنك قد سألت نفسك:
هل تسرّعت؟

العلاقات الزوجية من أعقد العلاقات الإنسانية.. أصعب من علاقتك بمديرك أو علاقتك بالشرطي في القسم أو حتى باللص الذي يرفع لك المدية في زقاق مظلم.. فكلها علاقات وقتية تنتهي بانتهاء فترة أو دور معين في الحياة.. على عكس العلاقات الزوجية، فهي مستمرة وكما يقول التعبير العامي: "واكلين شاربين نايمين قايمين مع بعض."

في هذه الحلقة سأكلمكم عن طريقة طريفة يمكن من خلالها أن نتحكم في علاقاتنا ونصل بها إلى مرحلة جيدة من الفعالية.

2=1
التقنية التي سأذكرها لكم اليوم يطبقها علماء الإدارة على فرق العمل في المؤسسات.
دائما ما يقول الناس: إن الزواج مؤسسة أو شراكة بين الزوجين.. وهو قول لا يخلو من منطق فعلا.
فالزوج والزوجة يمكن أن نعتبرهما (فريق عمل) واحد يعمل من أجل تحقيق هدف مؤسسة الزواج، الذي يحددانه معا) كتربية الأبناء جيدا - السعادة - التماسك في مواجهة الشدائد.... إلخ) كل زوجين طبقا لقيمهما وأفكارهما واعتقاداتهما.. لذلك أحب دوما تطبيق تقنيات الإدارة التي تتكلم عن فريق العمل وتحقيق أهداف المؤسسة أثناء حديثي عن العلاقات؛ لأنها أثبتت نجاحا حقيقيا بشكل علمي.

حسنا.. لو اعتبرنا أن الزوجين (فريق واحد).. فيجب أن يخضعا معا لمراحل تطور فريق العمل.

مراحل تطور العلاقة
التشكيلFORMING
إنها مرحلة إذابة الجليد.. يجب أن نعرف بعضنا البعض جيدا كي نكسر الحاجز النفسي بيننا.. لا يوجد اثنان من الممكن أن يتعاونا جيدا، دون أن يعرف كل منهما الآخر بشكل جيد.
لذلك تم تصميم فترة الخطوبة؛ كي يعرف كل من الطرفين الآخر جيدا لمعرفة أوجه اختلاف الشخص الآخر عنه..

ويقول المثل الشهير: "اللي يتكسف من بنت عمه ما يجيبش منها عيال.."!

العواصفSTORMING
إذا أردت أن ترى موقفا مضحكا أحضر اثنين من ثقافتين مختلفتين، واتركهما معا!
في الزواج يلتقي اثنان من ثقافتين مختلفتين تماما.. كل منهما له طريقة تفكير مستقلة ورأي مختلف ودرَس ومرَّ بتجارب وعرف أناسا مختلفين.. كل منا حالة فريدة من نوعها ولا يوجد اثنان متفقين في كل شيء في الحياة.
حين تنكشف هذه الحقيقة يجب أن يحدث صدام.. هذا طبيعي.
هل تريدين النوم والنور مفتوح؟ هل لا بد أن أشاهد المسلسل؟ لا أحب الدجاج على الغداء... إلخ
الاختلاف طبيعي.. لكن من أهم أسباب الخلافات هو أن كل طرف يعتقد أن الطرف الآخر يجب أن يفكر مثله.. وهذا خطأ شنيع؛ لأن الرجل والمرأة- أساسا- يفكر كل منهما بشكل مختلف.
هذه هي المرحلة الحتمية.. لا بد من حدوث خلاف في الفريق.. نظرا لاختلافنا الطبيعي عن بعضنا البعض.. وهذا طبيعي وصحي لو كان بحدود متفق عليها.

المبادئ NORMING

نكتشف أن بيننا مناطق مشتركة كثيرة.. على الرغم من وجود نقاط للخلاف.
في هذه المرحلة نركز على نقاط الاتفاق.. كلانا يحب الأولاد؟ حسنا.. ليكن هذا هدفا مشتركا بيننا!
هنا نضع المبادئ المشتركة التي تجمعنا معا.. التي عندها ننسى خلافاتنا؛ لأن لنا هدفا واحدا نسعى من أجله كزوجين.
الوصول إلى هذه المرحلة مهم؛ لأنه يحدد المساحة المشتركة التي سنتمسك بها كلما ظهرت مشكلة أو واجهَنا خلاف.
ما هي المبادئ المتفق عليها في العلاقة؟
محدش يعلّي صوته؟ بلاش خناق قدّام العيال؟ مشاكلنا ما تطلعش لحد؟
مبادئ يجب تحديدها كي تحكم جوانب العلاقة والتي يتفق عليها كل أفراد الفريق، إلى جانب الأهداف المشتركة لنا معا.. ما هي؟

الأداء PERFORMING

حين نصل إلى هذه المرحلة سيكون الأداء أفضل.. سنستطيع أن نعمل معا كفريق متماسك لا تهزه أصغر المشاكل كما يحدث مع البعض..
الأداء الأفضل هو الذي يكون فيه الأداء متجانسا بين أفراد الفريق ..كل منهم يعرف دوره ويعمل كي يصل هو ومن معه إلى الأهداف المرجوّة.
تخيل معي فريقا لكرة القدم لا يريد أي لاعب أن يمرِّر الكرة لزميله ويريد أن يحرز هو الهدف !
روح الفريق تجعلنا واحدا.. المهم أن نعمل معا وأن ننجز معا وأن ننجح معا ..لو وصلنا إلى هذه المرحلة سيكون الأداء في أروع صوَرِهِ.

الإنجاز ACHIEVING

هذه المرحلة في الإدارة تسمى ..ADJOURNING يعني بعد تحقيق الهدف ينفضّ الفريق، وكل واحد يروح لحاله!
لكن في العلاقة الزوجية الأمر يختلف.. فالعلاقة أقوى من علاقة زمالة العمل.. هي علاقة مع شخص اختار أن يعيش معك -دونا عن كل البشر- ما بقي له من عمر.. أليس ذلك سببا وجيها كي تُسعِد هذا الشخص؟
في هذه المرحة تم إنجاز المهمة التي اتفقنا أن نحققها معا.. أصبحنا أكثر سعادة - أصبجنا أكثر تماسكا في مواجهة الصعاب - أصبحنا نعمل معا كفريق...
لماذا لا نحتفل كلما أنجزنا هدفا حققناه معا؟
في حالة صاحبنا الذي ذكرته في أول الموضوع كانت المشكلة هي أنه توقف عند مرحلة العواطف.. لم يعرف أنها مرحلة طبيعية في الزواج، وأن عليهما هنا أن ينتقلا إلى المرحلة التالية كي يصلا إلى التطور الذي يريدانه..
هذه الدورة تستمر طوال الحياة ولا تتوقف.. يحكمها رغبتنا في أن تكون حياتنا أفضل مع شريك الحياة.

By : mo7ammed 3zizy azizy.1988@hotmail.com

قررت ولاّ ما قررتش؟

تكلمنا في حلقة سابقة عن القدر.. وكيف أن اختياراتنا هي ما تحدد حياتنا.
وقلنا إن الحياة ما هي إلا سلسلة متتالية من الاختيارات التي نتخذها بوعي أو بدون وعي..

فكونك موجودا الآن في هذا المكان تقرأ هذا الموضوع، يعني أنك قد اخترت أن تدخل الإنترنت، وقررت أن تدخل موقع "بص وطل"، وقررت أن تقرأ هذا الموضوع لسبب ما لا يعرفه سواك.. سلسلة من الاختيارات قادتك إلى اللحظة التي تعيشها الآن.

هذه هي الحياة.
في هذا الموضوع سنتكلم عن مهارة مهمة جدا وهي مهارة اتخاذ القرار.
هل اتخذت قرارات مصيرية في حياتك من قبل؟

ربما يكون:
-اختيار الكلية.
-اختيار شريك الحياة.
-اختيار مجال العمل.
-اختيار عدد الأولاد.
ومعظم الناس -كما عرفت من تعليقات القراء- لا يعتقدون أن أيا من هذه الأشياء قد تم باختيارهم.. بل (غصب عنهم) أو (كان لازم أعمل كده) أو (مفيش قدامي غير كده).... إلخ
هذه التعليقات شائعة؛ لأننا لم نتعلم في مراحل التعليم المختلفة مهارة اتخاذ القرار..
وهذه المهارة المهمة، هي ما سأكلمكم عنها اليوم

أنواع القرارات
هناك نوعان من القرارات التي نواجهها في كل موقف من مواقف حياتنا.
1- قرارات تقليدية:
هي مهارات مبنية على تجارب سابقة.. يعني أخذت هذا القرار مئات المرات وأعرف العواقب جيدا، ومن هنا آخذ قراراتي المستقبلية.
-تحب نروح السينما ولاّ المسرح؟
-تحب نخرج فين؟
-تقعد على الإنترنت ولا تشوف التليفزيون؟
-تحب تاكل فتة كوارع؟
لقد أخذت هذا القرار من قبل ، وندمت عليه أو أسعدك جدا.. وطبقا لهذه التجربة السابقة أنت تقرر..
ربما (طبقا لتجاربك السابقة) لا تحب أن تجرب أنواع أطعمة جديدة.. أو تحب أن تجرب دائما.. وطبقا لهذه التجارب السابقة أنت تأخذ القرار.
القرارات التقليدية يمكننا اتخاذها بسهولة، لو انتبهنا لتجاربنا السابقة والقواعد العامة التي عرفناها في حياتنا..
2- قرارات غير تقليدية:
هي أشياء تواجهنا لأول مرة.. ليس عندك تجارب سابقة تساعدك على أن تأخذ القرار بثقة وطمأنينة القرارات التقليدية المعروفة.
هل قررت أن تتزوج "نرمين"؟
كما هو واضح، أنت لم تتزوج "نرمين" من قبل كي تعرف ما إذا كان هذا القرار صحيحا أم خاطئا.. وغالبا لم تتزوج من قبل أصلا كي تكون واثقا من قرارك..
القرارات غير التقليدية كثيرة جدا ..
هل ستفتتح مشروعك الخاص؟
هل ستغير مهنتك؟
هل ستهاجر؟
المشكلة هي أن هذه القرارات مهمة ومصيرية جدا.. ويجب أن تحدد موقفك منها.. لكن المشكلة -كما عرفنا- أنك لا تمتلك الموارد الكافية من تجارب الماضي ,التي تؤهلك لأن تأخذ قرارا صائبا!!

طيب والعمل؟؟
خطوات اتخاذ القرار
القرارات غير التقليدية بها مشكلة.. وهي (عدم الثقة) و(الإحساس بالخطر).. وهو شيء طبيعي؛ لأنك لم تقم بهذا من قبل.
هذا الشعور لا يعطيك أدنى دليل على أن اختيارك صحيح أو خاطئ.. هو مجرد شعور يحذرك من عواقب الشيء الذي لم تجربه من قبل , فاحذر!
كي نأخذ القرار الصحيح يمكننا أن نتبع نموذج (الخطوات الست لاتخاذ القرار):

By : mo7ammed 3zizy azizy.1988@hotmail.com

1- الحاجة لاتخاذ قرار:
بعض الناس لا يؤمنون أن عليهم أن يغيروا شيئا في حياتهم أصلا..
من المهم أن تدرك المشكلة وأن تعرف أن سببها هو أنك لم تأخذ القرار الصائب.
2- التشخيص:
ما هي أسباب المشكلة؟
ما الذي فعلته (أو لم أفعله) والذي أدى إلى تفاقمها؟
متى بدأت؟ ولماذا بدأت وكيف زادت؟
الإدارك الكامل لأبعاد المشكلة مهم جدا.. لكن لا تستغرق الكثير من الوقت في هذه الخطوة، وانتقل مباشرة وفورا إلى المرحلة التالية:
3- الحلول:
ما الذي يمكن أن أقوم به لحل المشكلة؟
من الذين من الممكن أن يساعدوني؟
كيف أبدأ؟ ما هي أول خطوة؟
ما الذي يضمن عدم تكرارها؟
في هذه المرحلة يجب أن تفكر في (الحلول) بدلا من التفكير في المشكلة) كما عرفنا من قبل).. نفكر بهذه الطريقة حتى نجد أمامنا مجموعة مختلفة من الحلول...
4- اختيار الحل:
علينا أن نجمع المعلومات الكافية عن كل حل منهم.. اسأل الذين يعرفون أكثر أو اقرأ أكثر أو ابحث في مواقع موثوق منها في الإنترنت أو ادرس أكثر (حسب نوع القرار الذي تريد اتخاذه) المهم أن تجمع معلومات كافية عن كل حل منهم.. ومن هنا تستطيع أن تختار الحل المناسب..
5- تنفيذ الحل:
ابدأ حالا في تنفيذ الحل الذي وجدت أنه مناسب.. المشكلة هي أن البعض يكتفي بالخطوات السابقة ولا يصل إلى هذه الخطوة.
المعرفة بدون تطبيق، لا قيمة لها..
لو اخترعت سيارة تطير في الهواء، لن تصبح ناجحا إلا حين تنفذ ما فكرت فيه.. حين تكون هذه المعرفة حقيقة واقعة ملموسة.. وهو ما أطلبه منك.. أن تطبق ما نتكلم عنه في هذه السلسلة في حياتك.
كلمة السر هي: ابدأ فورا.
6- النتيجة:
بعد تطبيق الحل الذي قررته.. راقب ما حدث في حياتك.
هل النتيجة جيدة؟
هل تحقق ما كنت تريده؟
لو كان الحل صائبا وتحققت النتيجة التي كنت تتمناها فعلا ، فمبروك عليك القرار الصائب..
أما لو لم يكن الحل صائبا ,فانتظر قليلا.. ما الذي حدث بالضبط؟ أين الخطأ؟ لماذا حدث ما حدث؟
اجمع معلومات إضافية عن كل حل ، واستفد من المعلومات التي حصلت عليها من هذه التجربة.. لأنها ستفيدك جدا في القرار القادم... ارجع إلى الخطوة رقم 1 من جديد.

<u>خذ قرارك</u>
وأنا أكتب الموضوع أتوقع رسالة من أحد القراء يقول لي:
-يا عم هو حد فاضي يعمل الكلام ده؟
-كل دي خطوات؟
وإليه أقول: إن هذه الخطوات قد تستغرق ساعة زمن، ومعك ورقة وقلم..

كما قد تستغرق شهورا، لو كان القرار يتعلق بشركات عملاقة..
هذه التقنية تستخدم في التطوير الشخصي وفي علم الإدارة.. يمكنك أن تستخدم هذه الخطوات في تحديد ما إذا كنت ستسافر للعمل في الخارج أم لا..
وفي تحديد ما إذا كانت الشركة ستفتتح فرعا لها في (نيو دلهي) أم لا.
إنها نفس الخطوات.
لو كنت تواجه قرارا عصيبا في حياتك جرِّب هذا النموذج؛ لأنه سيرتب أفكارك قليلا.. وطالما كنت تدرك أن حياتك من صنع اختياراتك أنت، فأنت تسير في الطريق الصحيح.
وتذكر دائما..
أننا نعيش في الدنيا مرة واحدة فقط ,فلماذا لا تكون أروع حياة ممكنة؟

عالم الأحلام

ما هو أجمل حلم حلمته؟
ما هو أسوأ كابوس؟
هل تذكر بماذا حلمت اليوم؟
هل للأحلام معنى وتفسير؟

هذا هو الموضوع الذي سأكلمك عنه اليوم يا صديقي..
عن أحلامك.
ما معنى الأحلام؟
على الرغم من أننا جميعا نحلم.. إلا أن العلماء تعددت آراؤهم في فائدة ومعنى هذه الأحلام..
هو إحنا بنحلم ليه صحيح؟!
ظهرت آراء وجيهة جدا في هذا الموضوع..

1- أعماق اللاوعي
يقول عم فرويد: إن الأحلام هي تعبير عن (الرغبات المكبوتة) التي لا نستطيع أن نحققها في الواقع..

يعني مثلا:
أنت لا تستطيع أن تقول لمديرك إنك تكرهه.. هذا قد يسبب لك كبتا شديدا، لكنك ستذهب للنوم فتجد نفسك تقول له في وجهه إنك تكرهه، وأنت تقوم بتقليبه في طاسة الزيت عشان يستوي!

بتحصل، مش كده؟
أحيانا لا تستطيع أن تقول "لماهينار" إنك تحبها لأنك مكسوف.. لكنك تذهب للنوم فتجد نفسك في شهر العسل معها وتطير لتحضر لها القمر في خاتم..
قد لا نتذكر هذه الأحلام، لكنها تحدث كي تقوم بدورها في ضبط صحتنا النفسية..

كلام معقول جدا.. مش كده؟
يقول فرويد أيضا: إن الأحلام لا تكون أحيانا بهذا الوضوح.. فقد تحلم بأنك تقطع الخيار بسكين كبير جدا.. وحين تستيقظ قد لا تفهم ما الذي يعنيه هذا.. لكن لو فكرت قليلا ستجد أن مديرك يشبه الخياراية أو يحب الخيار أو يلبس بدلة بلون الخيار.. وهذا الحلم كان رمزا لرغبتك في التعبير عن كرهك لهذا المدير.. وهكذا !!
فرويد له كتاب شهير جدا في تفسير الأحلام، يفترض فيه أننا جميعا نحلم بنفس الرموز، ويقوم بتفسيرها..

لكنني أعتقد أنه من الصعب أن تكون عندنا نفس الرموز.. فلو حلمت أنت بمفتاح، وحلمت أنا بنفس المفتاح.. فهل لأحلامنا نفس المعنى؟
مثلا، قد يكره أحدهم المفتاح، لأنه يذكره بمفتاح زنزانته.. بينما استلمت أنت مفتاح شقة زواجك اليوم.. فهل المفتاح في حلم كل منكما، له نفس المعنى؟

2- أعماق التاريخ
يقول يونج: إن الأحلام هي ذكريات البشرية القديمة.. فكلنا نحمل في عقولنا ذكريات الرجل البدائي والحضارات القديمة..

ويقول بأن أحلامك التي لا تعرف معناها، قد تكون أسطورة صينية قديمة أو حكاية شعبية هندية.. أو بطولة من بطولات الهنود الحمر تغنوا بها وهم يحملون رماحهم حول النار ليلا..
كلنا نحمل نفس الذكريات القديمة قدم البشرية ذاتها.. والأحلام قد تكون استدعاء لهذه الأساطير والحكايات ,التي يفيد أن نعرف معناها الحقيقي كي نتصالح مع أنفسنا..
هذا كان رأي يونج.

3- تنبؤ
كتب (محمد بن سيرين أبو بكر بن أبي عمرو الأنصاري (كتابه الشهير (تفسير الأحلام).. ليصنع مشكلة علمية أزلية، كلما تكلمنا عن تفسير الأحلام.
ابن سيرين يشبه فرويد في أنه يفسر الرموز في الأحلام.. لكن استنادا على آيات في القرآن الكريم ..
المثير للانتباه في الموضوع ,هو أنه كان يفسر كل حلم ، طبقا لطبيعة الشخص الذي رأى الحلم.. ولا يعمم نفس التفسير على الجميع (وهي نقطة مهمة لمدمني هذا النوع من القراءات).

قال رجل لابن سيرين: رأيت في المنام كأني أؤذن.
فقال ابن سيرين: سوف تحج.
وسأله آخر نفس السؤال، فقال: أنت سارق!
فحين سأله الناس عن سبب اختلاف التفسير في الحالتين، قال: رأيت الأول عليه سيماء حسنة، فأوّلت قوله سبحانه وتعالى: (وأذّن في الناس بالحج) (الحج:27). ولم أرض عن هيئة الثاني، فأولت قوله عز وجل: (ثم أذن مؤذن أيتها العير إنكم لسارقون(يوسف:70(
هل للأحلام قدرات تنبؤية؟
سنجد روايات كثيرة لابن سيرين، تروي أنه يتنبأ بقدوم أشياء مستقبلية..استنادا على الأحلام.. فهل هذا صحيح؟

د.ستيفن لابيرج، يرى أن الأحلام قد يكون لها أحيانا قدرات تنبؤية ..وله العديد من الكتب والشرائط الصوتية في هذا الموضوع.. على الرغم من الهجوم الذي يلقاه من الأكاديميين ..

4- كلام فارغ
ظهرت نظرية جديدة هدمت كل النظريات السابقة!!
يقول (جيمس آلان هوبسون) و(روبرت ماكارلي): إن المخ يقوم أثناء النوم بترتيب الصور والذكريات والمشاعر التي خضناها طوال اليوم.. ويقوم بتخزينها وسط الذكريات القديمة ..
أثناء هذه العملية ، تظهر لنا صور وأشكال عشوائية تماما.. وبلا أي معنى أساسا..
أي أن المخ يقوم بترتيب أوراقه، فتظهر لنا الأحلام في المساء! هكذا ببساطة.. لا قدرات تنبؤية ولا رغبات مكبوتة ولا أي حاجة خالص !
لاحظ أنه لا توجد نظرية صحيحة 100%.. والحقيقة قد تكون خليطا من كل ما سبق.
..ما رأيك أنت؟؟
في الحلقة القادمة أكلمكم عن موضوع رهيب..
سألني أحد القراء عن موضوع (الإسقاط النجمي) وطلب مني أن أشرحه.. فاكرين؟
ها قد جاء وقت الإجابة عليه..

الإسقاط النجمي.. هو اسم الدلع، للخبرة الكابوسية التي يمارسها السحرة والمشعوذين والمذكورة في مخطوطاتهم القديمة.. الخبرة التي نسميها بلغتنا :**الخروج من الجسد!!**

كيف نمارسها؟ ما هي بالضبط؟

هذا هو موضوع الحلقة القادمة إن شاء الله..

كيف تعيش سعيداً

إذا أردت أن تعيش سعيداً فلا تحلل كل شي فإن الذين حللو الألماس وجدوه فحماً

لاتفكر في شيخوخة ولا كبر ولا غيره! ..

بسم الله .. نبدأ ؟!

خل عنك الرياضيات !! والأرقام!
بالعربي : ل ا .. ت ح س ب .. ع م ر ك! ..

صاحب الأصدقاء الطيبين اللي يحبون الوناسة ووساعة الصدر ..

لاتتوقف عن التعلم!
تعلم الكمبيوتر ،الحرف اليدوية ، الزراعة ، أي حرفة .. أي شغلة ! بس تعلم!!
لا تعطل
مخك أبداً .. خليه دايماً شغال!
يقولك : An idle mind is the devil's workshop!
بالأوردو ... تعني : المخ الفاضي .. هو ورشة عمل للشيطان!

استمتع بالأشياء البسيطة !
استمتع بكل شي تشوفه .. بأكله حلوة تحبها .. بصوت عصفور عجبك .. باجتماع عائلي حميم .. بمنظر الغيوم .. أي شي!..
عيش
اللحظة الحلوة واستمتع بها..

أضحك ضحكة قوية ومن قلب! ..
أطلق ضحكة طوييلة و بصوت عالي
طبعاً
مع
اصدقاءك .. والا يخرب
ضحكة تخليك تاخذ نفس عميق ..تحس معها أن كل الأكسجين اللي بالعالم دخل في كامل رئتيك!!
واذا عندك
اصدقاء مرحين وتضحك معاهم على طول .. استغل الفرصة واقضى معهم أطول فترة ممكنة ..

الدموع لابد منها!
تحمّل .. احزن .. و .. عدّيها!!
الشخص
الوحيد اللي يستمر معاك طول حياتك هو ' أنت ! ' فلا تحمله ما لا يطيق من الحزن طول حياته!
عيش حياتك دامك عايش!!

خلي دايماً الأشياء اللي تحبها حواليك ..و تحيط بك..
سواء كانت عائلة .... صديق ..حيوان أليف تحبه .. نبته ترعاها بنفسك .. هواية .. وات افر'
'(what ever?)أي شي!'
بيتك .. هو ملاذك الوحيد .. فأجعله مأوى للاستمتاع..

صحتك!...
إن كانت ممتازة .. أحمد ربك .. و حافظ عليها..
وإن كانت
غير مستقرة .. حسنها .. واهتم بها اكثر..
وإن لم يكن بوسعك
تحسينها .. اطلب المساعدة..

لاتذهب في رحلات ' لوم الذات والإحساس بالذنب ' مع النفس!
بل اذهب إلى رحلات للسوق ..سافر .. اذهب لمكان فيه سعادة لك . ولكن إياك ورحلات جلد الذات !
استفد من اخطاءك وتجاربك ..
Learn from your mistake & keep going

قل للأشخاص اللي تحبهم .. انك تحبهم .. في أي وقت وبكل وقت تسنح الفرصة!..

ستندم كثيراً .. إن رحل عنك شخص للأبد .. وهو لايعلم انك تحبه ! لأن جرأتك خذلتك و أبيت الا تقولها له!
وأخيراً الزيادة في العمر

إلزامية .. ولكن الحفاظ على الشباب اختياري! ..
وتذكر! ..
ان الله خلقنا للعباده .. ونحن باستطاعتنا نجعل العباده تشرح الصدر! ..
ودمتم ..
تمنياتي لك بالسعادة

عالم الأحلام (2)
الخروج من الجسد!

تكلمنا في الحلقة السابقة عن الخبرات التي يفرزها عقلنا الباطن في المرحلة التي نسميها: النوم.
وتكلمنا عن تفسير العلماء لهذه الأحلام.
لكن.. ما هو النوم؟
كلنا نمر يوميا، بهذه الخبرة المعتادة.. كلنا نغمض أعيننا ليلا، ثم يحدث (شيء ما) فنجد أنفسنا في الصباح، وفي أذهاننا صور مختلطة لأحداث ومواقف حدثت لنا في هذه الأثناء ..
فما الذي يحدث بالضبط؟

مراحل النوم
حين نذهب للنوم، يحدث النوم على 3 مراحل ، تتكرر طوال فترة النوم.
المرحلة الأولى: هي مرحلة (الدروَخة!)، أنت لست نائما لكنك في الطريق لهذا.
المرحلة الثانية: تبدأ العضلات في الاسترخاء ويبدأ الوعي في الغياب.. تمثل حوالي 50% من النوم.
المرحلة الثالثة REM-SWS :هي مرحلة الدخول في النوم، فالنوم العميق.. هنا تحدث الأحلام والكوابيس، وهنا -حين يحدث خلل ما- يحدث التبول اللاإرادي والمشي أثناء النوم...
-في هذه المرحلة تتحرك العين بسرعة وبشكل متواصل من اليمين إلى اليسار والعكس.. لهذا تُسمَّى هذه المرحلة (rapid eye movement (REM..في هذه المرحلة يحدث الاستغراق الشديد في النوم، ويحدث الاستغراق الشديد في أحداث الحلم والاندماج فيها.

-في هذه المرحلة، الطبيعي أن يحدث شلل مؤقت في عضلات الجسم، كوسيلة دفاعية.. تمنعك من المشي أثناء النوم أو إيذاء نفسك.. أو لكم زوجتك- أو زوجك لو كنت تحلم أنك تلعب الملاكمة مثلا!

-في هذه المرحلة.. ندخل البوابة السحرية للأحلام.
معنى هذا أننا نحلم أكثر من مرة في الليلة الواحدة.. لأن هذه الدورة مستمرة طالما نحن نائمون.

الأحلام الشفافة lucid dreams
خبراء التأمل.. يقولون لنا شيئا مثيرا للاهتمام...
يقولون: إن هناك نوعا من الأحلام مثير ومختلف عن كل الخبرات التي عرفناها من قبل..
إنها الأحلام الشفافة أيها السادة.. قمة التحكُّم العقلي والصفاء الذهني الذي يطمح فيه ممارسو الاسترخاء..
هل تعرفون ما هي الأحلام الشفافة؟
إنها ببساطة: (حين تكون في الحلم، وأنت تعرف أنك تحلم(!
حين ترى أحلامك من الداخل.. حين تفعل أي شيء تريده في الحلم طالما أنك تعرف أنه حلم.. يمكنك أن تطير في الهواء أو تقابل أي شخص من الماضي.. أن تعيش في أي مكان وتقوم بأي شيء تَمنَّيته.. وأنت تعرف أنك تحلم!
تجربة ممتعة هي.. أليس كذلك؟

يبالغ ممارسو التأمُّل في أهمية هذا النوع من الأحلام.. فيقولون إنه وسيلة ممتازة لفهم أنفسنا.. وتفريغ طاقاتنا المكبوتة.. كما أنه شيء رائع أن تعيش تجربة كهذه بيني وبينك!
البعض منا حدث له شيء كهذا من قبل.. والبعض الآخر لم يَعِش هذه التجربة.. لذلك فهناك خطوات يمكنك ممارستها كي تحصل على هذا النوع من الأحلام العجيبة.

خطوات التهيئة للحصول على الأحلام الشفافة

كي تحلم اليوم حلما من هذا النوع؛ فإن هذا ليس مستحيلا..هناك كتب لا تنتهي لممارسات اليوجا والتأمل والاسترخاء، تعلمك كيف تحصل على هذه الأحلام الشفافة..
لكن يمكنك الحصول عليها بهذه الطرق البسيطة:

-1- وأنت في السرير تخيل آخر حُلم حلمته.. عِش في جوِ آخر حلم تتذكره وتخيل أنك تعيش فيه، وحاول أن تنام في هذا الجو.
-2- أو تخيل أنك تعيش في حلم شفاف.. ما الذي ستفعله وقتها؟ حاول أن يغلبك النوم وهذه الأفكار في ذهنك .
-3- يمكنك أن تضع بجوار السرير ورقة وقلما، كي تكتب الحلم الذي تتذكره فور استيقاظك ,لأنك ستنساه سريعا.
-4- اضبط المنبه كي يوقظك في وسط النوم.. قد يوافق هذا مرحلة (REM) من النوم التي تحلم في أثنائها.
-5- اشرب كمية كبيرة من الماء قبل النوم.. شرب الماء صحي عموما،
كما أنه يضمن لك الاستيقاظ على الأقل مرة أثناء النوم كي تذهب إلى دورة المياه.
-6- لا تستيقظ فورا كي تمارس حياتك.. بل ابقَ فترة في السرير كي تظل في المُود الخاص بآخر حلم!

بالنسبة لي، لم أجد هذه التجربة مفيدة إلى هذا الحد.. مجرد تجربة لا تفيد ولا تضر!
حلمت أنني في الحلم، وأنا أعرف جيدا أنني أحلم.. فما الذي أريد تحقيقه؟
وجدت أن الإجابة هي: لا شيء!!

طالما هو حلم وليس حقيقة، فما الهدف؟ مجرد خيالات أصنعها بعقلي اللاواعي.. لذلك لم أجد الحماس كي أقوم بأي شيء وقررت الاستيقاظ!
ربما يختلف الحال معك، لأن دماغك غير دماغي يعني!

الكوابيس الشفافة!

هناك نوع من الأحلام الشفافة، قد لا يكون سارا أو لطيفا ..
-منها ذلك الحلم الشهير، بأنك (مشلول وغير قادر على الحركة في السرير)!
يقول البعض إنه نوع آخر من الأحلام الشفافة.. أن تفقد الإحساس مؤقتا ,بالخط الفاصل بين الواقع والحلم..
ويقول البعض عن هذا الحلم، إنه يحدث لأنك استيقظت –على سبيل الخطأ- في مرحلة (REM) حين يكون الجسم مشلولا فعلا !
-هناك أيضا ذلك الحلم، حين تستيقظ من النوم في سريرك، ثم يحدث (شيء ما) لتكتشف أنك لازلت تحلم!
-هناك أيضا تجربة (الخروج من الجسد).. حين تحلم أنك تخرج من جسدك وتطير في الهواء..
يؤكد السحرة والمشعوذون والنصابون أنها تجربة حقيقية ويطلقون عليها اسما مهيبا هو (الإسقاط النجمي ASTRAL – PROJECTION)لكن لو تأملت ممارساتهم جيدا ,ستجد أنها تركز على حالة فقدان الوعي، أو مابين الوعي واليقظة.. أو على إرهاق الجسم) كما يفعل سحرة الشامان) كي تصل إلى مرحلة شبيهة بالنوم.. أو تستنشق أبخرة أو مواد ما (كما يفعل السحرة) كي تصل إلى مرحلة شبيهة بالنوم.. او تمارس الاسترخاء والتامل وتصل إلى حالة شبيهة بالنوم!
اهتم علماء الباراسايكولوجي وأشهرهم "أنديا بوهاريش"، بهذه الممارسات.. ولو قرأت في هذا الموضوع ستجد أن الأمر لا يعدو عن كونه نوعا من الأحلام الشفافة.. أنت تحلم لكن الحلمَ واقعي، وقد اختل الجدار الفاصل بين الواقع والخيال.
تكلمت يوما مع أحد المؤمنين بالإسقاط النجمي، وقلت له: زرني هذه الليلة وقل لي، ما الذي أفعله بالضبط ؟؟
فقال لي إن النتائج ليست مضمونة 100 %
فقلت له إن هذا يعني أنه ليس علميا!
إنه نوع آخر من أنواع الأحلام الشفافة.

أحلام شهيرة

أحلام كثيره تبدو مألوفة بالنسبة للجميع ,وأعتقد أنك قد حلمت ببعضها ..
تأملوا معي هذه الأمثلة وقولوا لي: هل حلمتم هذه الأحلام من قبل؟؟؟
-تسقط من مكان مرتفع، وقبل أن تصل للأرض، تستيقظ!
-تحلم أنك تطير، أو تسقط من أعلى بسرعة بطيئة جدا، وكأنك ريشة!
-تحلم أنك في الامتحان، ولكن لا تعرف أي إجابة، أو لم تحضر أي أدوات!
-تحلم أنك تهرب من (شيء ما) لكن سرعتك بطيئة جدا!
-تحلم أنك تقابل شخصية شهيرة وتتكلم معه وكأنه صديق مقرب!
هذه الأحلام شائعة جدا.. أما عن تفسيرها فأتركه لك.. طبقا لما تراه صحيحا، طبقا للنظريات التي كلمتك عنها في الحلقة السابقة..

هذه الحلقة ليست في التنمية الذاتية، لكنها رحلة سريعة في العقل الباطن، نعاود بعدها الحديث عن حياتنا وطموحاتنا..
فإلى اللقاء في الحلقة القادمة...

فنان بدون ريشة

حين نتكلم عن النجاح، يتبادر إلى أذهاننا دائما رجال الأعمال والعلماء أو الأطباء والمهندسون.. المليونيرات وأصحاب المشاريع الناجحة..
لكن، ماذا عن الفنانين؟
في هذه الحلقة سأكلمكم عن نموذج ناجح..
لرجل وصل بهوايته إلى درجة العالمية.
سأكلمكم عن الفنان "أشرف طلعت.."
وهو من المصورين الفوتوغرافيين القلائل، الذين تبدو صورهم وكأنها لوحات فنية رسمت بعناية، لتصور عالما حالما، مليئا بالحياة والمعاني والأحاسيس..
يمكنكم أن تلاحظوا هذا بأنفسكم..
من هو الفنان "أشرف طلعت"؟
فنان مصري شاب، ظهرت صوره كأغلفة للعديد من المجلات العالمية.. وحصدت الكثير من الجوائز العالمية: منها 10 ميداليات ذهبية، وجائزة مصور عام2007
ميداليتين ذهب- صالون النماسا الدولي ميدالية ذهب- صالون فنيسيا الدولي برونزية الاتحاد الدولي للتصوير الصحفي
ميدالية ذهبية على الصورة الكوميدية - مسابقة صالون النمسا الدولي
كنت مدعوا في أحد معارضه المتميزة ..
لذلك كان لي معه هذا الحوار؛ لمعرفة ما هو سر نجاح هذا الرجل في مهنته؟
-الفن غالبا غير مجزٍ في بلادنا، فكيف تدير مهنتك؟
-في البداية كنت أعمل كرسام صحفي، لمدة سنتين ونصف ..لكن الموضوع لم يكن له المردود المادي المطلوب.
لذلك وجدت أن الصيغة المناسبة هي: أن يكون هذا الفن هوايتي التي أبدع فيها، ويكون لي مهنة أخرى مجزية ماديا..
-ما هي مهنتك الأخرى؟
-أعمل كمدير مبيعات إقليمي لشركة أجنبية في مصر.
نلاحظ هنا أنه ناجح في مهنته وكذلك في هوايته.. استطاع أن يصنع التوازن المطلوب بين متطلبات الحياة والإبداع في الهواية..
لاحظ أن هوايتك من الممكن أن تأخذ كل وقتك.. فتهمل دراستك وعملك وحياتك ..
كثير من الناجحين بدأوا في التفرغ لهوايتهم بالتدريج.. في البداية احصل على شهادتك، اضمن مستقبلك في نفس الوقت الذي تمارس فيه هوايتك.. ويمكنك التفرغ لها لاحقا أن أردت.. هذا ما فعلته- كاتب هذه السطور- كما تعرف..
-كيف توفق بين مهنتك وهوايتك؟
-الفن له أوقات.. أنا مش ماشي بالكاميرا على طول زي فنانين كتير..
لي أجازات كتير في شغلي.. أجازة نهاية الأسبوع وعندي 30 يوم في السنة.. ممكن أسافر لأي حتة أمارس التصوير وأنسى فيهم تفاصيل الشغل.
لذلك أفضِّل التصوير الفني وليس الصحفي.. حين أكون مقيدا بمواعيد تسليم، وعدد معين من الصور ..أفضِّل أن أكون متعاقدا حرا، كي أمارس هوايتي بحب.
-ما الذي يميزك من وجهة نظرك؟
-لو دققت في الصور ستجد أنني زرت أماكن من الصعب جدا أن أحمل فيها معدات كاملة.. أنا أستخدم الإضاءة الطبيعية في المكان، كي تكون الصورة حقيقية كما هي ..
-بعض الفنانين يسعون لامتلاك الكثير من المعدات الحديثة.. إلا أن المهم هو جودة الصور التي تلتقطهاأنت.
-أنا أحب هذه الهواية لذلك أخلص فيها جدا ..
-وأخذني إلى صورة الصنايعية الذي يلعبون) السيجا)، وقال:
-هذه الصورة مثلا، كان يجب أن أعايش هؤلاء الناس لفترة من الوقت وأتعرف عليهم جيدا..
كي يكونوا في هذه التلقائية وأنا ألتقط لهم هذه الصورة.
كما أنني أقترب جدا من الشيء المراد تصويره؛ كي تكون الصور جيدة.. وهو ما يكون خطرا في كثير من الأحيان.. مثل صورة عائلة القرود التي تقف في ال!****
-بماذا تحلم؟
-نفسي ألفّ الكرة الأرضية وأسجل عادات وتقاليد الشعوب..
أريد تسجيل الهوية الأصلية للبشر في هذا العالم..
في العصر الحديث للأسف كل الناس بتقلع الزي الوطني بتاعها وتندمج في المدنيّة والحضارة.. كل الناس بقت بتلبس قميص وبنطلون.. أنا باصوَّر الإنسان الحقيقي.. بهويته وعاداته الأصلية
-عشان كده بتركز على البسطاء والصنايعية والفلاحين؟
-بالضبط.. في كل بلاد العالم هم دول اللي لسه محتفظين بالهوية الوطنية لهم.
-بعد أن لفيت العالم وقابلت ناس كتير.. هل الإنسان واحد؟

-كل البشر واحد وكل الناس طيبين وكل الناس بسطاء.. المدنية هي اللي "بوظتنا" وغرست فينا حب التملك والتنافس.. إنما كل البسطاء لهم نفس الروح.. كلهم بيكرموا الضيف ويرحبوا بيك ..الإنسان واحد في الهند أو الصين أو ألمانيا أو أمريكا.. كلنا بشر وكلنا نريد الحياة..

يمكنك مشاهدة معرض لصور الفنان "أشرف طلعت"على هذا الرابط www.ashraftalaat.com

الحياة على المريخ

ما الذي تعرفه عن كوكب المريخ؟



لا أحد ينكر أن لهذا الكوكب سحرًا خاصًا.. فكلمة (المريخ) أكثر إثارة للخيال من كلمة (عطارد) مثلا..

فلماذا حظي كوكب المريخ بهذه الشعبية بين كتاب الخيال العلمي؟؟

قصة (حرب العوالم) ل(ه.ج.ويلز)

غزاة الأرض من كوكب المريخ

هل كانت هناك حياة على كوكب المريخ؟



يقول العلماء إن هذا الكوكب هو الأكثر شبها بالأرض.. فيومه يتكون من 24 ساعة تقريبا .. وميل محور دورانه يشبه ميل محور دوران كوكبنا كثيرا.. أي أنه يشبهنا في تعاقب الفصول الأربعة أيضا.

و هذا الكوكب مليئ بالجبال وأودية الأنهار.. يقول العلماء إنه كان مليئا بالمياه فيما مضى (منذ 3500 مليون سنة فقط!) أي أن هناك احتمالا أن تكون هناك حياة وُجِدت على أرض هذا الكوكب يوما..

وجه المريخ

هذا الوجه المنحوت على سطح المريخ.. ألهب خيال العلماء كثيرا..

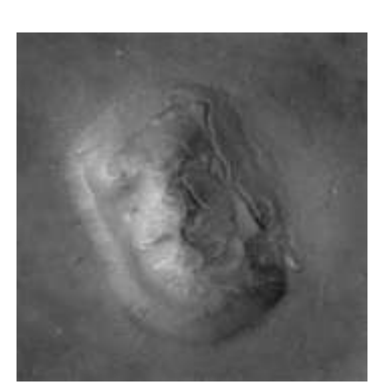
لمن هذا الوجه؟

من الذي نحته؟

ولماذا؟

يقول كاتب الخيال العلمي الشهير إيزاك أزيموف (اسحق عظيموف) إن هذا الوجه نحته سكان كوكب المريخ قبل هجرتهم إلى كوكب الأرض..

كي يقولوا لأحفادهم ، أن عليهم أن يتذكروا وطنهم الأصلي.. كوكب المريخ!!



رأي العلماء

يقول العلماء إن وجه المريخ ، ما هو إلا صخرة عشوائية الشكل.. وحين أخذت صورة أكثر وضوحا في رحلة أخرى للمريخ ، بدت الصخرة بهذا الشكل:

أي أنها لا وجه ولا أي حاجة.. إنها لعبة ظلال ليس أكثر.



استعمار المريخ

هذا لا يمنع اهتمام العلماء الشديد بهذا الكوكب بالذات.. فلا يزال أكثر كوكب حظي بأكبر عدد من الزيارات من علماء الفضاء (37 مهمة تقريبا).. لا يزال الكوكب الأهم في المجموعة الشمسية.

ما هو السبب؟

السبب أيها السادة.. أنه هو الوطن البديل لنا!

لو انتهت موارد الأرض وازداد جوها تلوثا وزاد الاحتباس الحراري.. فأمل العلماء هو كوكب المريخ دونا عن أي كوكب آخر.. لأنه الأكثر شبها بالأرض..

هل سيأتي اليوم، الذي نعيش فيه على كوكب المريخ؟

كيف هذا؟

هناك سيناريوهان يتم دراستهما حاليا.



<u>الحل الأول: القباب الحيوية</u>

يدرس العلماء فكرة حياة الإنسان في قباب زجاجية منعزلة عن الجو الخارجي.. بها الأكسجين والتربة الصالحة للزراعة، على أن تمتلك التكنولوجيا الكافية كي تجدد مواردها بنفسها.

هناك قبة مشابهة في ولاية أريزونا -تكسون في الولايات المتحدة الأمريكية.. يحاول سكانها أن يزرعوا ويربوا ماشيتهم ويجددوا الأكسجين، في معزل عن العالم الخارجي.. ولا تزال هذه التجارب قائمة...



الحل الثاني: تحويل المريخ!

الفكرة الثانية هي تغيير مناخ كوكب المريخ ؛ كي يكون صالحا لحياة البشر.. دون الحاجة للقباب الحيوية!
تُسمَى هذه العملية باسم .. terraforming أي التحويل إلى أرض أخرى!

الفكرة ببساطة هي وضع مرايا عملاقة في الفضاء، كي تعكس ضوء الشمس على سطح المريخ.. لإذابة الماء وثاني أكسيد الكربون المتجمدين على سطحه.. ومن هنا يزداد الغلاف الجوي للمريخ تماسكا، ومن هنا يمكن الزراعة والحياة وإقامة المستعمرات!!





الحلم والحقيقة

دعونا نعود إلى أرض الواقع قليلا..
لا يزال العلماء يجمعون المعلومات عن هذا الكوكب ويدرسون كل تفاصيله..
نخبة من أعظم علماء الأرض، يعملون ليل نهار في دراسة سطح وما تحت سطح هذا الكوكب بالذات.. ربما أكثر من أي كوكب آخر..
لا يزال هذا الكوكب يثير خيالهم، وحيرتهم..
لكن.. لماذا أحكي لكم هذا الكلام؟
ألم نعتَد الكلام عن النجاح وتحقيق الطموحات والتفوق في الحياة؟
السر أيها السادة هو أن هذه مقدمة للحلقة القادمة.. لأن معي مفاجأة غير معتادة..
سيكون معنا في الحلقة القادمة، عالم مصري شاب في وكالة ناسا لعلوم الفضاء.. تخصص في دراسة كوكب المريخ وحصد العديد من الجوائز العالمية والتكريم الدولي من أجل أبحاثه التي كشفت الكثير عن طبيعة هذا الكوكب..
سنقترب من هذا الشاب المصري.. وليكن حوارا غير معتاد..
من هو؟

كيف حقق هذا المكانة العلمية المرموقة؟
فيمَ يُفكِر؟ ما هي أحلامه؟
كيف أثرت مصر في حياته؟
انتظرونا في الحقة القادمة .....

By : mo7ammed 3zizy
azizy.1988@hotmail.com

عالم الفضاء المصري د".عصام حجي"

اليوم معنا شخص غير عادي.. في حوار غير مألوف..
إنه العالم المصري الشاب د.عصام حجي ..أهم العلماء الذين تخصصوا في دراسة تكوينات الكواكب باستخدام صور الرادار في وكالة ناسا لعلوم الفضاء..
للفنان محمد حجي-حيوانات أيامنا- دار الشروق
بدأت القصة في منزل الفنان التشكيلي الكبير محمد حجي..
ربما كان ابنه ينظر إلى السماء يوما.. ربما كان يحلم –كأي طفل آخر -أن يكون رائد فضاء، أو أن يدرس علوم الفضاء..
إلا أنه لم يكن كأي طفل آخر..
لأنه قرر، أن يحقق هذا الحلم.. وأن يصبح واقعَه الذي يعيشه.
د.عصام حجي يعيش حاليا في الولايات المتحدة الأمريكية، عالمًا في مختبر الدفع النفاث -أهم المراكز البحثية في وكالة ناسا لعلوم الفضاء- للمساهمة في مشروع دراسة الكواكب عن بعد باستخدام الإنسان الآلي.
من الصعب أن أحصر لكم الجوائز العديدة والتكريم الدولي الذي حصل عليه من جهات علمية كثيرة حول العالم.. لكن دعونا نستمع إليه ونتحاور معه في حوار غير تقليدي.
يقول د.عصام حجي:
ولدت في ليبيا وقضيت فيها 5 سنوات.. ثم انتقلنا إلى تونس كي أعيش هناك 12 سنة.. وعدت إلى مصر في1990 وكلي أمل أن أترك حياتي هناك يومًا ما!
تركت مصر في1998 لأسافر إلى فرنسا من أجل الدراسات العليا والدكتوراه.
زوجتي تونسية ونعيش في لوس أنجلوس وكاليفورنيا..
منحتني فرنسا الجنسية الفرنسية في 2006 تقديرًا لجهودي العلمية.
لازلت أحمل البطاقة المصرية في جيبي.. لا أعرف لماذا.. ربما لأن حلم العودة إلى مصر لازال في قلبي..لكن الحياة تؤجل هذا الحلم.
ماذا تعلمت من الفترة التي عشتها في مصر؟
تعلمت (الكفاح من أجل الحياة).. تعلمت أن أحافظ على أحلامي.
لقد عشت في العديد من البلدان، لكن مصر غيّرتني إلى الأبد. عرفت الكثير عن مجتمعنا ,الأشياء الجيدة والسيئة. تعلمت الشغف والرغبة في التعلم، والأهم: الرغبة في التغيير وتحسين ما حولك.
وعرفت أن هناك ظلمًا اجتماعيًا وتعليميًا في بلدنا، وهو ما يجب تغييره بأقصى سرعة.

عملت إيه في الثانوية العامة؟
كل الناس تسألني: لماذا لم تدخل" طب" أو "هندسة"؟
لقد كنت أحب الفضاء وكنت أريد دراسته، لذا قررت أن أتبع حلمي وأعيشه.. بدلا من أن أعيش في قوالب سخيفة صنعها المجتمع.
ما هي أفضل بلد، يمكن أن يعيش فيها العلماء؟
هذا سؤال صعب.
بالتأكيد أمريكا، فهي توفّر مناخًا بحثيًا يشجع على تنافس العلماء المتميزين.. لكن عائلتي وارتباطاتي في مصر .
الأهم هو أنني أشعر بمسئولية تجاه مصر، كي تحصل على نظام تعليم أفضل.
"عملي" في الولايات المتحدة الأمريكية، و"هدفي في الحياة وحلمي" في مصر.
من وجهة نظرك: لماذا مصر على هذه الحال؟ وما هو الحل؟
المشكلة ليست في حاضرنا السيئ ..لكنها في مستقبلنا غير الواضح.
نحن نعيش في بلد، يتم تهميش دور الشباب فيه ..سواء في المؤسسات الحكومية أو الاجتماعية.
الفقر غيّر الحياة الاجتماعية وطريقة تفكيرنا إلى الأسوأ.
العلم والتعليم لا دور لهما في مجتمعنا ..وبالتالي فلا قيمة لهما.
أخطر أعداء مصر يكمن في داخلنا.. وهو تحملنا للجهل والظلم.
لا يوجد جيش سيساعدنا على محاربة هذا.. لكننا نحتاج إلى مدارس ومدرسين.. كي نعرف طريقنا إلى المعرفة والحكمة.
مصر للأسف في حاجة شديدة إلى إعادة تشكيل المجتمع والتعليم، ربما قبل حاجتها إلى الديمقراطية.
كيف سينتخب الناس وليس عندهم الفهم والمعرفة الكافية بالظروف المحيطة؟
الانتخاب في وجود الجهل، سيعطي نتائج خطيرة.
مصر أيضا تحتاج إلى تحسين دور المرأة في المجتمع وتحسين صورتها.
هل هناك مجتمع ينظر للمرأة بنفس نظرتنا لها؟
(لا أريد الدخول في تفاصيل بخصوص هذه النقطة)
يجب أيضا أن يعرف المسيحيون أننا فخورون بهم.. وأن التعددية الموجودة في أي مجتمع معاصر، تزيده قوة وثراءً وتماسكًا..
المسيحيون لعبوا دورا وطنيا عظيما في خدمة مصر لا يمكن لأحد أن ينكره.. وهذا ليس ما تفعله كل الأقليات في العالم.
لتلخيص هذا:
نحن نحتاج إلى العدل والتعليم.. كي نصنع (مصر) معاصرة.
بعد كل ما أنجزته.. ما هو هدفك في الحياة؟

أحلم بتغيير وطني مصر.. أحلم بأن تكون قوية، يعيش أهلها حياة كريمة ويتمتعون بأقصى حد من حقوق الإنسان.
كي يحدث هذا يجب أن نبدأ بالتعليم كما قلت.
أحلم بأن أعود في يوم ما، وأغيِّر النظام الصدئ الذي يعاني منه الإنسان منذ دخوله المدرسة وحتى يتخرج.
ما أول شيء يخطر ببالِك حين تستيقظ في الصباح؟
حين أستيقظ كل صباح، أتمنى أن أتعلم شيئًا جديدًا، وأطور من نفسي.. وأقوِّي نقاط ضعفي.
كيف تقضي الإجازة؟
ليس عندي إجازات يا شريف، أنا دائما في عمل أو في سفر إلى لقاء عمل .أقضي تقريبا 30 ساعة في الطائرة كل شهر. يعني تقريبا ساعة كل يوم!
أحيانا حين أحتاج إلى إجازة، أتابع الجرائد المصرية على الإنترنت وأقرأها في المقهى.
كم ساعة تعمل يوميا؟
من 10 إلى 16 ساعة
يعتقد البعض أن الزواج يؤخر الإنسان عن تحقيق أحلامه.. لذلك سألته:
هل ساعدتك زوجتك في نجاحك؟
تعرفت على زوجتي ونحن ندرس في فرنسا. وظلت دائما بجواري تدعمني وتشجعني. وتتقبل جدولي المزدحم دائما بالعمل والسفر.. وكل إجازات نهاية الأسبوع التي أقضيها في مكتبي.
لم يكن لنا حفل زفاف فاخر.. لم يكن لنا حفل أصلا.. كنا مجرد طالبين فقيرين.
اليوم – والحمد لله- عندنا بيت جميل بجوار هوليوود، وشقة في باريس.. وعندنا ما يكفي كي نحقق كل أحلامنا.
ما أهم شيء يجب أن يكون في الزواج؟
الثقة والأمانة، ودعم كل من الطرفين للآخر.
ما هو أكبر تحدٍّ في حياتك اليوم؟
العلماء يبحثون عن الماء على كوكب المريخ و الكواكب الأخرى.. لكن الأهم من هذا تطوير تكنولوجيا جديدة تساعد على إيجاد الماء في صحارينا نحن على كوكب الأرض.
الماء مورد مهم جدا و ليس مثل البترول فليس له بديل.. و لاتزال أساليبنا في البحث عن الماء بدائية جدا و غير فعالة، و غير قادرة على مواجهة تحديات المستقبل.
هل علوم الفضاء مفيدة للعالم العربي؟
الناس تعتقد أن دراسة الفضاء مهمة فقط للشعوب الغنية.. وأنها موجودة فقط لتسد فضولهم لفهم الكون..
لكن الحقيقة هي أنها مهمة جدا بالنسبة للعالم العربي.. فكثير من مشاكلنا يكمن حله في غزو الفضاء..
هذه العلوم مربوطة بحل مشاكلنا مثل توفير الموارد المائية ودراسة الظواهر الطبيعية مثل التصحر ورسم خرائط دقيقة لبلادنا كي تساعدنا على تخطيط المدن ..
قرأت خبرًا مؤسفًا يقول إن الشرطة اكتشفت 80 فدانا مزروعة بالهيروين.. هذه مأساة.. لو كان هناك قمرًا صناعيًا علميًا يقوم بالمسح، لن يتمكن أحد من فعل هذا.
غزو الفضاء لم يبدأ من وزارة البحث العلمي للأسف، لكن من وزارة الإعلام.. كي ننقل ماتشات الكورة على الهواء مباشرة..
يجب أن نبدأ فورا، لأن هذه المشاكل في المستقبل سيكون حلها أصعب من لو بدأنا الآن.. وفورا.
تكلمنا عن تحقيق الأحلام وعن الإنجاز.. فما هي النصيحة التي تقدمها للشباب الذين يقرأون هذا الموضوع الآن؟
الأحلام الكبيرة تبدأ صغيرة، عليك أن تؤمن بأحلامك جدا. لا تكن واقعيا..
فالإنسان هو الذي يصنع الواقع وليس الواقع هو ما يصنع الإنسان.
اعمل بإخلاص ولا تتوقع نتائج سريعة.. النقود ليست المكافأة الوحيدة؛ فالمكافأة هي أن تفعل شيئًا يمكن أن يغير حياة البشر.
اقبل المخاطرة ولا تتنازل عن قيمك مهما كان الثمن.
عليك أن تؤمن بهؤلاء الذين يحبونك.. وأن تكافئَهُم على هذا الحب.
<u>النجاح في بلدنا!</u>
النجاح.. مَن مِنّا لا يريد النجاح؟
تختلف هذه الرغبة من شخص لآخر.. فهناك من يرغب -فعلا فعلا- في النجاح في الحياة..
ومنا من يحلم -مجرد حلم -في أن يصبح إنسانا ناجحا..
ما هو النجاح؟
لا يوجد تعريف محدد للنجاح كما نعرف.. لكنه يختلف من شخص لآخر..
-فهل النجاح هو أن تصبح رئيس مجلس إدارة شركة كبيرة؟
-أم أن تكون أفضل شخص في مهنتك؟
-أم أن تكون سعيدا في حياتك الزوجية؟
-أم أن تُربِّي أبناءك جيدا؟
-أم أن تكون غنيا أو شهيرا؟
يمكنك وضع التعريف الذي تختاره للنجاح.. لكن المهم هو:
هل تسعى فعلا للوصول إلى هذا الهدف؟

كيف تنجح؟
على اعتبار أن هذا الموقع عربي، لذا فاسمحوا لي أن أقدم لكم وصفة النجاح الحقيقية في بلادنا..
فالنجاح في بلادنا له معادلة خاصة ..هي:
(قوة الدفع في الاتجاه الصحيح والبيئة المناسبة)!
1- قوة الدفع
هناك إحصائية تقول بأن الموظف عندنا، يعمل فقط 28 دقيقة في اليوم.. هذا يعني أن السِّمة السائدة والتقليدية في كثير من الأماكن هي: ثقافة الكسل وحل الكلمات المتقاطعة!
تأمَّل المقاهي المنتشرة في كل مكان.. لاحظ أن الجالسين معظمهم من الشباب..
هل تعرف معنى هذا؟
بالضبط.. منافسوك في سوق العمل: معظمهم كُسالى!!
طبقا لخبرتي الشخصية.. لاحظت أنه في الكثير من مجالات العمل: الشخص المخلص في عمله والمحترف المتمكن من أدواته يكون ملحوظا جدا وسط الجميع في بلادنا بالذات!
على عكس سوق العمل في الولايات المتحدة الأمريكية مثلا.. لو فكرت أن تحصل على الدكتوراه كي تكون متميزا، ستجد الهنود والصينيين وآلاف الآلاف من مختلف الجنسيات، قد فكروا فيما تفكر فيه، ويسعون في إخلاص حقيقي لتحقيق هذا الهدف والتنافس الشرس عليه!
لو كان "عادل إمام" ممثلا أمريكيا.. هل كان سيظل الزعيم؟
اسال أي شخص عمل في الخارج، عن الفرق بين العمل في أمريكا والعمل في بلادنا، ستجد أنه يؤكد أن التنافس هناك أكبر ..وأنه من الصعب أن تتميز وسط جو من المحترفين.
عندنا الموضوع بسيط جدا يا صديقي.. كُن أفضل شخص في مهنتك.. لأن أبناء مهنتك ليسوا مخلصين فيها غالبا.. وبهذا ستكون الأفضل وستكون ملحوظا جدا وسط الجميع!
الواسطة:
طريقة شائعة لترشيح بعض الناس لبعض الوظائف.. لكن الشخص المُرشَّح بالواسطة لن يستطيع الاستمرار لو لم يكن كُفئا ..ولاحظ أن كل شخص يخاف على منصبه؛ لذلك لن يستفيض في تعيين الناس بالواسطة كي لا يؤثر هذا على عمله هو.. وعلى هذا فأصحاب الكفاءات لا يمكن إنكارهم أبدا ولاحظ أن البلد فيها فرص.. والله العظيم فيها فرص، ولكن:
ليست للشخص العادي.. فهل تريد أن تكون شخصا عاديا؟

2- في الاتجاه الصحيح
الإخلاص في العمل ليس كافيا!
دائما أقول إن جامع القمامة يتعب أكثر من "بيل جيتس".. ولو أخلص في مهنته لن يصبح مثل "بيل جيتس!"
ما الذي يعنيه هذا؟
يعني أنه ليس من الكافي أن تتعب فقط.. بل يجب أن تتعب في الاتجاه الصحيح!
لا تنظر تحت قدميك وتُركِّز في عملك فقط.. بل انظر للمستقبل واعرف الفرص الأفضل لمستقبل مهنتك.. لماذا لا تكون مميزا في مكان متميز بفرص أفضل؟
يجب أن تستثمر نفسك بشكل صحيح.. وتخطط لمستقبلك المهني.. وتسعى في عملٍ ما ينبغي عمله كي تكون في موقع أفضل في المستقبل..
لاحظ أن هذا يحتاج إلى تطوير أدواتك وخبراتك ومهاراتك، كي تكون مناسبا للموقع الجديد الذي تريده...
وهذا ما لا يفعله الكثيرون لحسن الحظ.

3- وفي البيئة المناسبة:
حين أسمع من زملائي عبارات مثل:
-يا عم الكلام ده ما ينفعش في البلد دي..
أو :
-يا عم الظروف عندنا غير كده..
أشعر بسعادة غامرة!
هل تعرف السبب؟
لأن هذا يعني أنك تعيش في بيئة مثالية للنجاح.. معظم الناس سلبيون.. معظمهم لا يسعون لمستقبل أفضل ..معظمهم متشائمون وكُسالى ولا يريدون تطوير أنفسهم أصلا.. معنى هذا أنك لن تجد منافسة قوية في مجالك..
هل هناك مكان أفضل كي تكون ناجحا وسط هؤلاء؟؟؟
كلمة أخيرة
النجاح في بلادنا سهل.. يكفي أن تكون مؤمنا بهدفك وتعمل باجتهاد وإخلاص أكبر مِمَّن حولك، وتطور أدواتك باستمرار وتبحث عن فرص جديدة طوال الوقت..
هل هناك أسهل من النجاح في بلادنا؟
لا أعتقد.

أين هي السعادة؟؟

أدركت.. أن الحياة مليئة بالصعاب، التي لن تنتهي أبدا.
فكان اختياري هو أن أتعلم كيف أواجه هذه الصعاب حين تحدث..
-فما الممتع في الحياة إذا لم تكن فيها تحديات؟
-لو كان اليوم كالأمس، فأين روعة الحياة؟
-لو لم تكن هناك صعوبات، فأين متعة النجاح والفوز؟

تعلمت أن أغير طريقة تفكيري، كي أستطيع التعامل مع الحياة..
فدعونا نتغير معا في.. (برمج عقلك)

هل تبحث عن السعادة؟
أعتقد أن معظمنا سيجيب عن هذا السؤال بنعم.. وقد يعتبرُ البعضُ أن هدفَ حياتِهم ذاتِها هو البحث عن السعادة..
لكلٍّ منّا تعريفُه الخاص لهذه السعادة.. لكن اسمح لي أن أسألك سؤالا مهمًّا جدا:

هل تبحث عنها في المكان الصحيح؟
لو افترضنا أنك تريد شراء شيء ما، كي تشعر بالسعادة.. (سيارة فاخرة أو بيت أو..... إلخ) واستطعت الحصول على هذا الشيء ..فبماذا ستشعر؟
بالسعادة..؟ بالفرحة..؟
بشعور جميل تسميه كما يحلو لك..؟
لو تأمّلنا هذا الموقف جيدا؛ يمكننا أن نلاحظ شيئا عجيبا:
هذه السعادة التي شعرت بها.. هل كانت موجودة في الشيء الذي اشتريته؟
أعني: هل مصنع السيارات، يضع في كل سيارة (خمسة كيلو سعادة) لكي يحصل عليها كل مشترٍ؟
بالطبع لا..

فمن أين جاءت السعادة التي شعرت بها؟
تخيل أنك تريد السفر إلى مكان ما كي تشعر بالسعادة) هاواي- أستراليا- نيوزلاندا.... إلخ) واستطعت فعلا السفر إلى هذا المكان.. فبماذا ستشعر؟
نفس الشيء.. هل هناك ترمومتر يقيس (نسبة السعادة في الهواء) في هذه الأماكن؟
بالطبع لا..
هذه الأماكن قد يكون فيها أناس تعساء أصلا..

فمن أين جاءت السعادة التي شعرت بها؟
العالم الداخلي
كل المشاعر التي نشعر بها ,ليست موجودة في العالم الخارجي.. لكنها موجودة في عالمنا الداخلي.. في داخلنا نحن.
في داخل كل منا: الحب- الكره- الغضب- الفرحة- التفاؤل -الحزن.....
الأحداث الخارجية توقظ هذه المشاعر الموجودة في داخلنا.. لكنها ليست السبب في هذا المشاعر أصلا.
بعض الناس يدمنون الشراء ..أو تجارب الحب.. أو أي شيء يثير فيهم هذه المشاعر الإيجابية اللطيفة.. غير عالمين أن هذه المشاعر موجودة أصلا في داخلنا نحن..
وأنّه من الممكن أن نكون سعداء في الأصل.. ونحن في طريقنا نحو أهدافنا في المستقبل.
لو تأمّلت السُّعداء، ستجد أنهم سعداء بغضّ النظر عمّا يدور حولهم.. فنبع السعادة يخرج من داخلهم ، كي يروي حياتهم ويضيء لهم الطريق.
حسنا.. كيف يمكننا أن نحصل على هذه السعادة الموجودة في داخلنا؟
هذا ما ستجيبون أنتم عليه.
في داخل كلٍّ منّا كنزٌ ..ينتظر أن تبحث أنت عنه بنفسك..
فماذا وجدت؟
في انتظار خواطركم حول إجابة هذا السؤال.
و إلى أن نلتقي تذكروا دائما:
أننا نعيش في هذه الدنيا مرة واحدة فقط ..فلماذا لا تكون أروع حياة ممكنة؟

By : mo7ammed 3zizy azizy.1988@hotmail.com

إستراحة

في دعاء ل **عمر بن الخطاب** كان يدعوه
اللهم اعطني ايمان العجائز
شو يعني ؟
انه لما تضل تفكر وتحكي ليه وكيف ووين الله عز وجل وتضل تحلل وتتصور هالاشيا بصير عندك شك مو الكل طبعا لكن الناس درجات في منها بصير يفكر ويحلل بدون علم مسبق وقواعد اساسية فبصير عندهم شك لكن في ناس بزيد يقينهم لانهم عندهم علم ومعرفة واساسيات بناءا عليها ببدؤا بالتفكير الصح
فالتحليل نوعين رئيسيين تحليل سلبي وتحليل ايجابي
مابنحكي انه كل التحليل غلط ولازم مانحلل
لكن لازم نوجه تحليلنا بطريقه صح تريحنا وتخلينا ايجابيين
مثلا انقطعت عنك اخبار فلان او اتصلت مع فلان ومارد
ففكر بطريقة ايجابية ماتحكى انه مابده يرد علي وانه انسان سئ والخ من اتهامات لكن حطله اعدار
التمس لاخيك 70 عدرا وان لم تجد فلم نفسك
هيك بتضل صورة صديقك جيدة كما هيه وانت بتريح اعصابك بتحط عدر وبتنتهي القصه بدل ماتضل تفكر ليه وكيف وتشغل حالك بافكار سلبيه
فالتحليل الايجابي مطلوب ولاحظ التحليل الايجابي مابشغل فكرك بامور سيئة وماباخد من وقتك وحياتك
وبضل بميزان حسناتك
واقرا سورة الكهف اليوم وانتبه لقصة سيدنا موسى مع دو القرنين كيف كان يضل يسأل سيدنا موسى واستعجل امور كثيرة ففارقة دو القرنين
اتأمل القصه وادعيلنا

أكبر عشر عادات تدمر الدماغ

(1)عدم تناول وجبة الإفطار
الناس الذين لا يتناولون وجبة الإفطار سوف ينخفض معدل سكر الدم لديهم. هذا يقود إلى عدم وصول غذاء كاف لخلايا المخ مما يؤدي إلى انحلالها.

(2) الإفراط في تناول الأكل
الأكل الزائد يسبب تصلب شرايين الدماغ ، مما يؤدي إلى نقص في القوة الذهنية

(3) التدخين
يسبب التدخين انكماش خلايا المخ وربما يؤدي إلى مرض الزهايمر.

(4) كثرة تناول السكريات
كثرة تناول السكريات يعوق امتصاص الدماغ للبروتينات والغذاء، مما يسبب سوء تغذية الدماغ وربما يتعارض مع نمو المخ.

(5) تلوث الهواء
الدماغ هو اكبر مستهلك للأكسجين في أجسامنا .استنشاق هواء ملوث يقلل دعم الدماغ بالأكسجين مما يقلل كفاءة الدماغ.

(6) الأرق (قلة النوم)
النوم يساعد الدماغ على الراحة . كثرة الأرق تزيد سرعة موت خلايا الدماغ.

(7) تغطية الرأس أثناء النوم
النوم مع تغطية الرأس يزيد تركيز ثاني أكسيد الكربون ويقلل تركيز الأكسجين مما يؤدي إلى تأثيرات سلبية على الدماغ.

(8) القيام بأعمال أثناء المرض
العمل الشاق أو الدراسة أثناء المرض تقلل من فعالية الدماغ كما أنها تؤدي إلى تأثيرات سلبية عليه .

(9) قلة تحفيز الدماغ على التفكير
التفكير هو أفضل طريقة لتمرين الدماغ . قلة تحفيز الدماغ على التفكير تؤدي إلى تقلص أو تلف خلايا الدماغ.

(10) ندرة الحديث مع الآخرين
الحوار الفكري مع الآخرين يساعد على ترقية فعالية الدماغ.

من واشنطن:
لماذا تقدم الأمريكان؟(2-1)

لماذا تقدم الأمريكان وتخلفنا نحن؟

نظريات عديدة تكلمت عن هذا الموضوع.. وهذا هو نفس موضوع كتابي الجديد الذي لا يريد أن ينتهي.. لذلك قررت أن أعرف الإجابة هناك وأكلمكم عن بعض ما لاحظت.

1- ثقافة الماضي

بدون تذاكر، دخلت المتحف السميثسوني للتاريخ الأمريكي Smithsonian national museum for American history باحثا عن إجابة شافية..

لم أكن أعرف.. أن أول قطعة ستقع عليها عيناي، هي التي تحمل الإجابة!

هيكل بلاستيكي يستعرض الأعضاء الصناعية التي استطاع العلماء استبدالها في الجسم البشري.

هذه القطعة موضوعة في المتحف لأنها قطعة تاريخية.. فيعود تاريخها (وركز معايا كده) إلى:

أواخر التسعينيات!

(الشرح المكتوب تحت هذه القطعة)

توقفت كثيرا أمامها مفكرا..

فعلا.. التسعينيات جزء من الماضي، فلماذا نحن متعجبون؟!

الحقيقة هي أن الأمريكان دائما يتقدمون..لابد أن أكون هذا العام أفضل من العام السابق.. أمريكا اليوم ليست هي أمريكا التسعينيات.

هكذا يفكر المواطن الأمريكي العادي أيضا.. لابد من أن أطور قدراتي كي أكون أفضل بمضي الوقت، لا أن أظل كما أنا.

حين سجلت اسمي في الاتحاد الأمريكي للإدارة، لاحظت أن الأمريكيين الذين سجلوا للدراسة هناك، أكثر من الدارسين في أي مركز آخر عندنا في مصر.. لابد أن يطور الموظف قدراته ويعرف الجديد في الإدارة أو التسويق أو المبيعات أو أيا كان مجاله.. لابد أن أطور من نفسي كي أحظى بفرصة أفضل وعمل أفضل ودخل أفضل..هذه هي الحياة..

فهل هكذا نفكر نحن؟

بالطبع لا ..

التغيير لابد أن يكون بطيئا.. المتاحف تحتوي على قطع يعود تاريخها إلى 7000 عام، وكأننا لا نتقدم إلا بمرور آلاف السنين!

وهكذا يفكر المواطن العادي أيضا.. تغيير الوظيفة أو استكمال الدراسة أو أي خطوة أخرى للتقدم، يعتبر خيالا علميا في حياتنا.. لأننا لا نريد أن نتغير، ومن ثم لن نتقدم.

2- ثقافة الولايات (المتحدة)!

في الولايات المتحدة زرت واشنطن- فرجينيا- نيو جيرسي- نيويورك..

ولاحظت شيئا لم أكن أراه بهذا الوضوح من قبل.

وهو أن كل ولاية مختلفة عن الولاية الأخرى.. في المعمار وطبيعة السكان، وحتى في القوانين وتراخيص العمل وبعض قوانين المرور!

الفكرة هي أن سر نجاح الولايات المتحدة هو أنها ولايات متحدة!

مجموعة من الشعوب اجتمعت معا، واستطاعوا أن يتقبلوا خلافاتهم، وقرروا أن يتعاونوا معا كي يكونوا شعبا واحدا.

الاختلاف هو الذي يجعل الأمم أقوى.. لأنها تكون أكثر ثراء وإبداعا..

لكن في شعوب لا تتقبل الاختلاف وتريد للجميع أن يكونوا (طبق الأصل).. لا تتوقع أن يحدث أي تقدم.

فالفكر الجديد هو الفكر القديم، وهو الجمود الذي استمر لمئات السنين.

تقبل الآخرين.. تقبل الثقافات الأخرى ..

لو تأملت مساحة الولايات المتحدة الأمريكية، وتأملت كل ولاية على حدة.. قد تتحسر حين تخطر على بالك فكرة:

الولايات المتحدة العربية!

لماذا لا نستطيع أن نتحد إذن؟

إجابتي الشخصية في الحلقة القادمة..

لكن.. ما رأيك أنت؟

قلب كبير

هل تريد أن تتغيّر في لحظه !؟

نعم يمكن أن تتغير في لحظه ؟؟

غيّر طريقتك في رؤية الأشياء من حولك وستتغير حياتك في الحال

أنظر إلى الأمور بشكل مختلف.. وستكتشف عالماً غير الذي تعيشه فيه الآن

أعطني لحظات من وقتك وتأمل معي هذه المقارنات .. لكي أثبت لك أن ما يحدد مشاعرنا وسعادتنا ليس الواقع الذي نعيشه، بل طريقتنا في النظر إلى هذا الواقع

هل هناك فرق بين من ينظر إلى المستقبل على أنه الفرصة القادمة التي لابد أن يستعد لاستغلالها.. وبين من ينظر إليه على أنه تراكم للمزيد من المشكلات التي لن يكون لها حل

هل هناك فرق بين من ينظر إلى أطفاله على أنهم نتيجة طبيعية للزواج ,وواجب يفرضه المجتمع والبرستيج..
وبين من ينظر إليهم على أنهم:

المفاجأة التي يخبئها للعالم

أكرر: المفاجأة التي يخبئها للعالم بأسره
هل تعتقد أن كلا الأبوين سيشعران وسيتصرفان بشكل متشابه
هل هناك فرق بين من ينظر إلى علاقته مع الله عز وجل على أنها القوة والسند ,
يغذيها كل يوم لأنها علاقة مع الكريم في عطائه,
الرحيم بعباده ,
العفو الغفور,
ذو القوة فلا تخف شيئاً
بعده
صاحب العظمة فكل ما سواه صغير..
يحمي من يلتجئ إليه.. ويسبغ نعمه على من أطاعه
ليس هذا فقط ..
بل إن الهدية الكبرى لم تأتي بعد..

جنة عرضها السماوات والأرض

هل تقارنه بمن ينظر إلى هذه العلاقة على أنها من الواجبات والتكاليف ,والعبء
(الذي بالكاد يطيقه)
ترى هل يستويان؟
هل هناك فرق بين من ينظر إلى عمله على أنه:
هدية
فرصة
مغامرة
متعة
عبادة
ألم تثر هذه الكلمات انطباعا مختلفاً عن ما تم زراعته في عقولنا ومشاعرنا عبر السنين.. حين

ننظرإلى أعمالنا على أنها :
وظيفة
لقمة العيش الصعبة
تعب
عنا
هلاك

القضية ليست نظرات وتخيلات. فتغيير نظرتك إلى العالم من حولك سيغير أسلوب تعاملك مع الأشياء.. ففي قضية الأطفال التي ذكرتها سابقاً.. هل تعتقد أن الأم التي تعلق على أبنائها الآمال العريضة (ستهديهم!) إلى (الشغالة) للعناية بهم ..
أم أنها ستستيقظ كل صباح لتبحث عن الجديد في سبيل تنمية عقولهم وتأصيل القيم الجميلة في نفوسهم

ومثل ذلك أيضاً ينطبق على العمل والتعامل مع المستقبل وغيره

ختاماً :
تذكر مرة ثانية القاعدة الذهبية. .
غيّر نظرتك إلى الأشياء من حولك تتغيّر حياتك

من واشنطن:
لماذا تقدم الأمريكان؟ (2-2)

تكلمت في الحلقة الماضية عن انطباعاتي عن الولايات المتحدة الأمريكية.. أجلس الآن في مكتبة الكونجرس (وهي مكتبة عامة بالمناسبة) أكتب لكم هذا الموضوع، وأنا أتأمل الصور التي التقطتها لبعض التفاصيل التي لفتت انتباهي.. ما الفرق بيننا وبينهم؟

3- العقل العربي
الشاب الأمريكي يضطر للعمل الجاد طوال فترة الصيف؛ كي يستطيع تحمُّل مصاريف الجامعة.. هذا لا يحدث عندنا طبعا.. فأنا وأنت باشاوات لا يمكننا أن نعمل في توصيل الطلبات للمنازل أو في مطعم ما كي نوفر مصاريف كلية الطب.. لو سمعت قصة كهذه في مصر فهي قصة كفاح تستحق أن يسجلها التاريخ.. أما في أمريكا فهذه هي طبائع الأمور!

المشكلة في داخلي وداخلك.. المشكلة في عقلياتنا نحن..
الرسائل المعتادة التي تصلني كما تعلمون، والتي تقول: مفيش فايدة يا عم -لو كان معايا فلوس أو أبويا وزير كنت نجحت -اللي نعرفه أحسن من اللي ما نعرفوش -مفيش حاجة في إيدي- وأنا مالي ....إلخ

إنها الثقافة السلبية التي تمنعنا من الوصول إلى النجاح أو حتى التفكير فيه..
كل شخص متفرغ للشكوى من الظروف والأحوال ويعتبر نفسه ضحية لكل ما حوله.. في هذا الجو المريض لا تتوقع أي تقبُّل للآخر.. بل توقع أن يكون كل شخص متمركزا حول نفسه متطرفا لأفكاره معتبرا نفسه هو الصواب وسط الخاطئين ,والمظلوم وسط الظالمين.. دون أي محاولة حقيقية جادة لتغيير حياته وتحقيق أحلامه بشكل عملي وبخطوات حقيقية..
في أمة من المحبطين لا تتوقع أي تقدم أو أي إبداع أو أي حلول لأي مشاكل.
لكَم أتمنى أن أغير هذه العقلية في بلادنا.. هذا هو حلمي الشخصي الذي أريدكم جميعا أن تشاركوني فيه.

4- الإدارة
بالتأكيد تتوقع كلاما مملا تحت هذا العنوان.. فلا أحد يجد أن كلمة (الإدارة) شيء ممتع!
نحن لا نعرف معنى كلمة الإدارة.. فالإدارة في ثقافتنا، هي ذلك الموظف العرقان ثقيل الظل الذي يجلس على مكتب مهترئ في مصلحة حكومية عتيقة، مؤكدا أن: فوت علينا بُكرة!
هذه ليست الإدارة.. هذا هو الأسلوب العتيق منها والذي يعود إلى عصر الجنيه الجحري (مش الجبس حتى).. فما هي الإدارة؟
الإدارة هي فن التنظيم.. هي كيفية ترتيب كل شئون الحياة..
كيف تدير وقتك؟ نقودك؟ كيف تحدد مسارك في الحياة؟ كيف ترتب أولوياتك؟
هذا هو المفهوم الشخصي للإدارة.. التفكير بشكل منظم للوصول إلى النتائج التي نريدها..
وبعد ذلك يتسع مفهومها كي يشمل كل شئون الحياة.. في الحكومات والمؤسسات والشركات والأفراد..
-في أمريكا ستجد الشوارع نظيفة جدا.. لم أرَ الكناسين في الشوارع، لكن رأيت شعبا يريد لل**** أن يكون نظيفا!
قبل أن تنتقد الحكومة لسوء أدائها (وهو سيء طبعا بلا أي جدال) يمكننا أن نلاحظ أنها تفكر بنفس طريقة تفكيرنا نحن.. حين ترمي بورقة في ال**** اعرف أنك سببٌ في قذارة ال****.. هكذا ببساطة!

التقطت لك هذه الصورة في نيو جيرسي: رغم خلو ال****، السيارات متوقفة لأن الإشارة حمراء
-في أمريكا ستجد محطات الأتوبيس.. كما هو الحال عندنا في مصر.. لكنك ستجد الأمريكان يقفون في (طابور) في انتظار دورهم للركوب.. قف في ميدان عبد المنعم رياض وتأمل مبدأ البقاء للأسرع!!
ملحوظة: كلمة الحق التي لابد أن تُقال هي: إن مترو القاهرة، أجمل وأنظف مليووووووون مرة، من مترو نيويورك!

كلمة أخيرة
حين زرت أمريكا كنت أبحث عن سبب تقدمهم وقوتهم..
فوجدت أن السبب الحقيقي هو:
أن أمريكا يسكُنها الأمريكان.. وليس نحن.

كيف تؤثر في الناس؟

شغل هذا الموضوع بال الكثير من الباحثين..
كيف يستطيع المدير أن يحفز موظفيه؟
كيف يمكن أن تحفز فريق العمل الخاص بك؟
كيف تستطيع أن تؤثر في الناس من حولك؟

ظل هذا لغزا مستعصيا على الفهم.. فبعض الناس يستجيبون -مثلا- للمكافآت المادية، ويزداد أداؤهم بهذا النوع من التحفيز.. بينما لا يستجيب البعض الآخر لهذا النوع من التحفيز..
بعض الناس يعملون باجتهاد؛ لأنهم يستمتعون بالإنجاز ..بينما لا يشكل الإنجاز حافزا لدى الآخرين..

نظرية ماسلو

أشهر نظرية تفسر هذا الموضوع، هي نظرية أبراهام ماسلو (هرم الاحتياجات)!
قال ماسلو إن الدوافع الأساسية تختلف من شخص لآخر، طبقا(للحاجات الإنسانية) لكل شخص منا.
يفترض ماسلو أن هذه الحاجات مرتبة تصاعديا، كالتالي:
الحاجات العضوية: كالأكل والشرب والنوم والسكن.....إلخ
الأمان: الحماية والطمأنينة وسط الناس.
الحب والانتماء: الإخلاص والتقدير والصداقة.
التقدير: أي الرغبة في احترام الآخرين وتقديرهم لك.
تحقيق الذات: الإبداع والاكتفاء الذاتي وتحقيق الرسالة الشخصية.

هذه الحاجات -طبقا لماسلو -مرتبة بنفس هذا الترتيب... فلا يمكن لأحد أن يشعر بالحب -مثلا- دون أن يكون قد حقق (التقدير والحاجات الفسيولوجية).. كما لن تشعر بالأمان، لو كنت جائعا (الحاجات الفسيولوجية (وهكذا.
هذا النموذج الكلاسيكي تستخدمه كل كتب الإدارة (كلها!) حين تتكلم عن وسائل تحفيز الموظفين.
-فبعض الناس لم يشبعوا أساسا حاجاتهم الفسيولوجية.. فلا تتوقع منهم أن تحفزهم بأن تضع اسمهم في لوحة الشرف مثلا، بل لن يتم تحفيزهم إلا بالوسائل المادية..

-وبعض الموظفين لن يتم تحفيزهم، إلا لو شعروا (بالأمان (في الشركة.. لو شعروا أن المدير لن يضحي بهم بسهولة، سيشعرون بالانتماء والأمان نحو الشركة، ومن ثم سينجزون أكثر.

-البعض الآخر يكفيهم تقدير الآخرين لمجهوداتهم.. هؤلاء يهمهم تصفيق الآخرين وإبداء الإعجاب والتقدير لعملهم، أكثر من الدافع المادي..

-البعض الآخر يهمهم جدا، الشعور بالإنجاز وأن يروا عملهم مكتملا رائعا.. هؤلاء يهمهم جدا أن تثق في قدراتهم وتعطيهم المهام التي يشعرون من خلالها أنهم أنجزوا فعلا، وليسو جالسين على مكاتبهم يلعبون الكلمات المتقاطعة..

يتساءل البعض، لماذا يستمر المليونيرات في العمل؟ ألم يحققوا كل الدخل المادي الذي يحلم به أي شخص؟ لماذا يستمرون في العمل إذن؟
الإجابة هي أنهم حققوا كل (الحاجات الأساسية) في هرم ماسلو.. وهم الآن في قمة هذا الهرم، في منطقة (تحقيق الذات).. أي أنهم يعملون كي يحققوا رسالة ما يؤمنون بها ويشعرون أن حياتهم لن تكتمل إلا بها ..هل تلاحظ أن (بيل جيتس) قد كرس حياته هذه الأيام، لمحاربة الملاريا في أفريقيا؟ **وأوبرا وينفري** كرست حياتها لمحاربة الجهل والفقر؟ البعض الآخر يعملون إيمانا بمبدأ العمل ذاته.. قد تكون الرسالة نبيلة وقد لا تكون كذلك طبعا، طبقا لقيم هذا المليونير وتربيته !!

لذلك يستخدمها المدراء لتحفيز موظفيهم.. بأن يعرفوا أين يقع كل موظف في هرم ماسلو؟ ومن ثم يحفزوه بالأسلوب المناسب له.

على الرغم من أن هذه النظرية قديمة (ظهرت عام 1943)، إلا أنها الأساس الحقيقي لكل النظريات التي ظهرت بعد ذلك.. لذلك لازالت تدرس في كل كليات الإدارة في العالم حتى يومنا هذا.

لكن قل لي..
اين أنت في هرم ماسلو بالضبط؟

هل تستمتع بالإنجاز؟ أم تعمل لمجرد الدخل المادي؟ أم...؟

في انتظار تعليقاتكم حول هذه النظرية.

وتذكروا دائما,
أننا نعيش في هذه الحياة مرة واحدة فقط ..فلماذا لا تكون أروع حياة ممكنة؟

من منا لا يريد أن يطور من حياته؟

كما نعلم جميعا، فإن الحياة من حولنا مليئة بالمتغيرات والأحداث المتلاحقة.. لذا فعلينا أن نطور من أنفسنا باستمرار، كي نلحق بهذا التطور المستمر..
كيف نطور من أدائنا في العمل أو الدراسة أو في الحياة عموما؟
هذا هو موضوع حلقة اليوم ..

-1- اكسر الارتباطات القديمة

لكل منا نمط معين من الحياة.. قد نستيقظ من النوم في ساعة معينة، ونقوم بنفس العمل بنفس الطريقة، ونخرج في نفس الأماكن ونقابل نفس الناس.. ثم نعود إلى منازلنا لننام.. كي نبدأ هذه الدورة من جديد في اليوم التالي.
معظم الناس يعيشون في حلقة مفرغة.. في دائرة متكررة يقومون فيها بنفس ما يقومون به في حياتهم.
هذه النشاطات المتكررة تصنع ما يسمى (الارتباطات).. أي أنها أصبحت جزءا من سلوكنا اليومي وطريقة تفكيرنا ذاتها دون أن ندري!
الخطوة الأولى من أجل التطوير هي: اكسر هذه الارتباطات!
من المهم أن نقوم بشيء جديد من حين لآخر.. حتى وإن كان شيئا بسيطا.

تغيير مطعمك المفضل.. أن تشرب مشروبا مختلفا عن مشروبك المعتاد.. كلها خطوات بسيطة، لكنها تكسر هذه الدائرة وتجعلك متقبلا للتغيير في حياتك.. فعلى الرغم من أن هذه الأشياء بسيطة، إلا أنك ستجد مقاومة ما في داخلك حين تغيرها..
فما بالك بتغيير الشركة التي تعمل بها؟؟
أو تغيير مهنتك؟؟
أو تغيير مكان سكنك كي يكون قريبا من عمل بعيد أو في محافظة أخرى؟

من المهم أن نسعى نحو الفرص.. وهذه الفرص لن تأتي لو كانت حياتنا سلسلة من النشاطات المتكررة.. لكن مع كسر الارتباطات المعتادة؛ ستجد نفسك متقبلا لفكرة التجديد.. ومن ثم تقوم بنشاطات مختلفة، تقابل أناسا جدد، تسعى لاقتناص فرص جديدة، دون وجود مقاومة داخلية تجبرك على تكرار ما اعتدت على القيام به من قبل.
قم بشيء جديد في حياتك.. مهما كان صغيرا أو بسيطا.. واجعل أسلوب حياتك الجديد، هو أن تجرب شيئا جديدا كل فترة ..

فبماذا ستبدأ؟
وحين تقوم بهذا قل لي، كيف كانت تجربتك؟ وماذا لاحظت؟
وللحديث بقية...

عرفنا في الحلقة الماضية..

أنه من المهم أن تكسر الارتباطات القديمة.. تلك العادات التي اعتدت على القيام بها، والتي قد تجعل حياتك دائرة لا تنتهي من الأعمال المتكررة، مما يثير الملل في حياتنا ويجعلنا نفكر بشكل نمطي بعيدا عن الإبداع والتجديد.
قلنا إنه من المهم أن تجدد..
أن تقوم بشيء جديد –مهما كان صغيرا- كي تكسر هذه العادات..
هذا سيعود عليك بفائدتين:
أولا :سيبعد عنك الملل والرتابة مما سيزيد من إقبالك على العمل
ثانيا :سيدخل إلى عقلك تقبل فكرة التغيير.. لن تعود الرتابة شيئا جديدا، وستبحث عن التجديد لأنك رأيت نتيجته في حياتك.

يعتقد البعض أنهم لو حصلوا على وظيفة جيدة، فإن هذه نهاية المطاف.. إلا أنها ليست كذلك أبدا.
هنا سنتكلم عن النقطة التالية في هذا الموضوع..

-2 - اعرف : لماذا تعمل هنا؟

لماذا تذهب إلى العمل؟
الإجابة البديهية هي:
الفلوس.. عشان الفلوس يا باشا!
وعلى الرغم من أنني أؤيد الحصول على المال –كهدف مهم في الحياة – إلا أنني لا أوافق على هذه الإجابة!
لأن الهدف الحقيقي للعمل، ليس فقط المال.

تخرج حسين في كلية الطب.. ولم يجد فرصة جيدة للعمل بعائد مادي مجزٍ ..لكنه وجد فرصة للعمل في مستشفى خيري.
ما الذي يفترض أن يقوم به؟
في هذه الحالة، نلاحظ أن العمل مجرد مرحلة.. لا يعود عليه بالمال ,لكنه يعود عليه بـ:
-الخبرة والتدريب العملي
- -بناء سمعة جيدة (ستفيده لو فتح عيادة(
-سيزيد من معارفه (مما قد يفتح له فرصا جديدة(
-وهو يحضر الماجستير، سيكسب بعض المال، بدلا من الجلوس على القهوة!
ربما يكون عملك الحالي مرحلة..يجب أن تفهم أبعادها جيدا وهدفك منها بالضبط.
هل تعرف لماذا؟
لأن بعض الناس يفنون حياتهم، وينسون السبب الحقيقي الذي التحقوا بعملهم من أجله.. لو نسي حسين نفسه، سيظل يعمل في نفس المكان، ويدخل في دائرة النشاطات المتكررة، ويعتاد على الذهاب للعمل والعودة منه للذهاب إليه في اليوم التالي، ويمر الزمن ويمضي، ليكتشف أنه أضاع حياته دون هدف واضح!
الفكرة هنا أن تعرف جيدا، لماذا أنت في هذا العمل؟
هل هناك فرصة لأن تصبح في منصب أفضل؟
أن تكتسب خبرة لتجد مكانا أفضل؟
لتمارس المهنة، كي تنشئ مشروعك الخاص؟
في العالم كله: لم يعد الموظف يعمل في منصب واحد طوال حياته.. ولو فعل ذلك سيكون فاشلا.. لأنه يجب –في العام القادم- أن يكون في مكان أفضل.. في منصب أفضل في المؤسسة أو في مؤسسة أفضل.

يجب أن تدرك هذا جيدا.. وتعرف أنك التحقت بعملك لإنجاز مهمة محددة ,وهي أن تتركه إلى فرصة أفضل !
فهل هذا ما تفعله؟

في انتظار خواطركم حول هذا الموضوع
وانتظروني في الحلقة الأخيرة

كيف تُدير حياتك ؟ (3-3)

في الحلقات السابقة تكلمنا عن خطوتين:
الخطوة الأولى: هي كسر دائرة الروتين المتكرر التي قد نكتشف أن حياتنا تنقضي في داخلها دون تحقيق أي نتائج جديدة.
الخطوة الثانية: هي الإجابة على سؤال: لماذا أنا في هذا العمل؟ هل هي مجرد مرحلة؟ ما هي الخطوة التالية؟
هذه الخطوات كفيلة كي تجعلنا مهيئين للتغيير، وتجعلنا نضع خطة مناسبة للتغيير الذي نريده لحياتنا.
في هذه الحلقة سنتكلم عن هذا التطوير.

-3- دورة النجاح

من أجل تحقيق النجاح، لابد أن نفهم أن النجاح ليس هدفاً نصل إليه كي نستريح في النهاية.
فالنجاح هو طريقة تفكير.. هو دورة مستمرة ..تتكرر وتتكرر طالما نحن على قيد الحياة.

أ -الهدف

لا يوجد شخص منا (لا يريد شيئاً!..)
طالما نحن أحياء فلابد أن يكون لنا هدف.. مَن لا هدف له يشعر أن لا هدف لحياته ذاتها.. إذن فالخطوة الأولى هي تحديد هدف كبير .

فليكن هدفاً مهنياً.. هل تريد أن تكون مدير الشركة؟ أن تمتلك شركة؟

ما هو هدفك؟
فكر جيداً.. راقب حياتك واعرف ما هي المهارات التي تتميز بها.. ما الذي تحبه و تكرهه.. ما الذي تريد تحقيقه في هذه الحياة كي يفخر به أبناؤك؟

لا يمكن لأحد في هذه الحياة أن يجيب عن هذا السؤال: ما هو هدفك؟
لأنك أنت الوحيد الذي يمكنه الإجابة عليه.

فكر على الورق.. وليكن هدفك: محددا - كبيرا- واقعيا -قابلا للقياس - محددا بمدة زمنية.

By : mo7ammed 3zizy
azizy.1988@hotmail.com

ب- الطريق
تأمل حياتك الآن.. وأجب عن هذه الأسئلة:

أين أنت من هذا الهدف؟
هل تبقى بضع خطوات من أجل تحقيقه؟
أم مازال الطريق طويلاً؟

فكر قليلا.. ثم أجب على هذا السؤال الأهم:
ما الفرق بين (أنت) الآن، و(أنت) الذي تريد أن تكوّنه؟

من أجل تحقيق المستقبل الذي تريده، لابد أن (تقوم بشيء ما) كي تحققه ..فالدنيا لن تتغير حولك من أجل أن يصلك هذا الهدف.. لن تمطر السماء عليك ذهباً أو تفوز باليانصيب كي تصبح مليونيرا.. هذه الأشياء لن تحدث لك فهل من الصواب انتظارها؟
ما الذي يجب أن تقوم به أنت، كي يجعلك مؤهلا لتحقيق هذا الهدف؟
الإجابة على هذا السؤال ليست سهلة.. وغالبا ستكون هناك العديد من الإجابات..
هذا جيد؛ لأن الإجابة على هذا السؤال تعني، أنك قد وضعت خطة لتحقيق أحلامك .
فلنقل مثلاً أن هدفك الكبير هو أن تكون مليونيرا.
كيف؟
ما هي الخطوات التي يمكنك أن تقوم بها كي تكون مؤهلاً للوصول لهذا الهدف؟
هناك العديد من الخطوات، وليس خطوة واحدة.

ربما تكون البداية هي: البحث عن عمل آخر - اكتساب خبرة عملية معينة - استكمال الدراسات العليا - فتح مشروع خاص - اكتساب معرفة أكبر عن الهدف وطريقة تحقيقه.. إلخ..
وبعد ذلك تأتي خطوة أخرى ..وخطوة أخرى.. وخطوة أخرى.. وحدد لنفسك الفترة الزمنية التي تريد فيها تحقيق كل خطوة.
موبايلك!
كلنا عندنا موبايلات صح؟
لماذا لا تضبط المفكرة "reminder" على وقت محدد لكل هدف؟
في خلال هذه الفترة: سأتقدّم للعمل في 9 شركات أفضل - سأتم دورة اللغة الإنجليزية - سأدخر المبلغ الفلاني.. إلخ..

ذكّر نفسك: هل قمت بما اتفقت عليه مع نفسك في الوقت المحدد؟
لا تجعل أهدافك (عايمة) غير محددة المعالم أو التفاصيل؛ لأن هكذا تضيع حياة الفاشلين..

ج- النتيجة:
بعد أن حددت لنفسك هدفاً ,وسعيت وطوّرت نفسك لتحقيقه.. ماذا كانت النتيجة؟
لو تحقق النجاح:
فمن الطبيعي أن تجد لنفسك هدفا جديدا.. وتكرر هذه الدورة معه.. فالحياة لا تنتهي والناجح يسعى دوما لنجاح أكبر .

فقط تذكر: لا تنس الاستمتاع بهذا النجاح ومكافأة نفسك؛ لأن الحياة ليست جرياً متواصلاً بلا انقطاع، بل من حقك أن تستمتع بما حققته وتكافئ نفسك بالسعادة التي تستحقها.

لو لم يتحقق النجاح:
فإن هذه معلومة إضافية أضيفت لك في المرة القادمة..
لماذا فشلت؟
أين الخطأ؟
كيف يمكن تلافيه في المرة القادمة؟

هذه المعرفة هي التي تجعلنا أقوى.. كل فرق الكرة خسرت في بعض المباريات.. كل رجال الأعمال خسروا في بعض الصفقات.. المهم أن نتعلّم بعد كل مرة؛ كي نكون أقوى في المرة القادمة.
لو قررت أن تتوقف بعد أول فشل، فهو قرارك أنت.. وأنت حر في عدم تحقيق النجاح..
لأن النجاح -كما عرفنا- لا يأتي إلا لمن يستحق .
في انتظار تجاربكم وخواطركم حول هذا الموضوع..
ما الذي تعتقد أنه مهم في هذا الموضوع؟
وتذكّروا دائماً:
أننا نعيش في هذه الدنيا مرة واحدة.. فلماذا لا تكون أروع حياة ممكنة؟

هل سمعت عن طريقة 80 -20 ؟

حسنا.. في هذه الحلقة أكلمكم عن هذه الطريقة.. وكيف يمكن أن تصنع فارقا في حياتنا.
المجهود - النتيجة
كلنا نعرف أننا كي نحقق نجاحا.. لابد أن نبذل جهدا .
كي تنجح في الامتحان لابد أن تذاكر..
كي تحصل على المال لابد أن تعمل..
كي تحصل على السعادة لابد أن تسعى إليها..
لكن.. هل هذا ما نفعله حقا؟
لاحظ بعض الباحثين أنه ليس كل الجهد يحقق كل النتائج..
كيف ذلك؟
قد تذاكر لمدة 5 ساعات.. لكن المذاكرة الحقيقية التي تساعدك على التذكر هي ساعة واحدة فقط!
قد تعمل لمدة 6 ساعات.. لكن ساعة واحدة هي التي تحتوي على الإنجاز الحقيقي!
قد تقضي الكثير من المجهود والوقت في سبيل تحقيق السعادة.. لكن الكثير من هذا المجهود لم يحقق ما نتمناه!
ما الذي يعنيه هذا؟
ليس معنى أنك تذاكر 12 ساعة في اليوم أنك على الطريق الصحيح..
ليس معنى أنك تعمل 12 ساعة في اليوم أنك على صواب..
ليس معنى الاجتهاد الشديد والمجهود العنيف أنك ستحقق ما تريد!!!

الشخص الذي ينظف ال**** مثلا.. لو قضى حياته في هذا العمل وبذل كل مجهود ممكن في عمله.. لن يصبح مليونيرا!!
ليس المهم أن تعمل كثيرا أو تبذل الكثير من الجهد.. بل المهم أن تبذل- فقط- المجهود الذي يحقق لك النتائج المرجوّة.

تقول طريقة 80 -20 أن:
80%من العمل يتم إنجازه بـ20% من الجهد!
فليس كل الجهد يحقق إنجازا في العمل.. فكر في الوقت الضائع الذي ينقضي في الكلمات المتقاطعة والحديث مع الزملاء!
-ليس كل الموظفين يحققون كل العائد للمؤسسة. هناك 20% من الموظفين هم المتميزون الذين يصنعون فارقا في المؤسسة.. فلابد أن نهتم بهم ولا نعاملهم مثل الباقين.. في الدول المتقدمة يهتمون بالعلماء ويدعمونهم ماديا ومعنويا ربما أكثر من مهن كثيرة.. لماذا؟ لأنهم هم من يصنع الفارق الحقيقي في هذا البلد.
80%من النجاح في المؤسسة، يحققه 20% من الموظفين !

وتقول طريقة 80-20 أن:
الكثير يأتي من القليل.. الكثير من النجاح يأتي بالقليل من المجهود ,أو التركيز في الأشياء القليلة التي تحقق هذا النجاح فعلا..
النسبة هنا تقريبية.. المهم هو الفكرة ذاتها.
حياتك
تأمل حياتك.. عندك 42 ساعة في اليوم.. كم من الساعات تستغلها في تحقيق النجاح؟
تأمل الناس المهمين المقربين في حياتك.. هل تعمل على دعم علاقتك الطيبة معهم، أم تقضي أغلب وقتك مع الزملاء والأغراب؟
ما علينا فعله هنا هو:
-معرفة الهدف الحقيقي الذي نريد تحقيقه.
-معرفة الـ 20% التي تحقق لنا النجاح الحقيقي.
-التركيز على هذه الـ20% لأنها الأهم في حياتنا.
وتذكروا كلمتي الشهيرة:
عامل النظافة والفواعلي الذي يكسر الحجارة في الجبل يتعبان أكثر من بيل جيتس..
ليس المجهود وحده هو ما يحقق النجاح.. لكن المجهود الذكي، الموجّه في الطريق الصحيح.
فهل هذا ما نفعله؟
في انتظار خواطركم وأفكاركم حول هذا الموضوع..
لأننا نعيش في الدنيا مرة واحدة فقط.. فلماذا لا تكون أروع حياة ممكنة.

الراحة !

قبل أن أكتب هذا الموضوع ترددت كثيراً..
فموضوع الحلقة هو:
أهمية الراحة من مجهود العمل!
لكن ..
هل كلنا نعمل فعلاً بإخلاص وجهد في سبيل تحقيق أهدافنا؟
هل كلنا نعمل فعلاً كي نستحق هذه الراحة؟
ما أراه كثيراً في حياة كثير ممن أعرفهم، هو أنهم يخلطون العمل بالراحة.. تجد الموظف يحل الكلمات المتقاطعة ويتسلى بقراءة الصحف وقت العمل.

طوال أيام الأسبوع، تجد أن الملاهي والمقاهي وأماكن الترفيه ممتلئه.. فالناس عندنا يستمتعون ويتسلون في كل أيام الأسبوع، وليس في نهاية الأسبوع فقط!
قد يقول لي البعض: وماله يا أخي ؟ خلي الناس تشتغل بمزاج.. ما المشكلة؟
المشكلة -عزيزي القارئ- كبيرة فعلاً!
فحين تخلط العمل بالراحة بهذه الطريقة، ولا تخصص وقتاً تتفرغ فيه تماماً للراحة، سيحدث التالي:
1 لن تحقق إنجازاً حقيقياً في العمل.. لأنك تضيع وقتاً.
2 سيتراكم عليك الكثير من العمل وستجد نفسك مشغولاً دائماً.
3 لن تجد وقتاً لإجازة حقيقية.. لأنك -كما قلنا- مشغول!

الملاحظة التي أطلب منك أن تلاحظها هي :
أن الكثير من الموظفين، يعوضون ضعف إنتاجهم بالعمل لأيام إضافية.. ربما تكون أيام الإجازة ذاتها!
من يعمل كثيراً جداً ليس ناجحاً بالضرورة.. قد يكون شخصاً لا يستطيع إنجاز ما عليه في الوقت المحدد .

كيف نستريح من العمل؟
المفترض أن نفصل بين العمل والراحة بشكل صارم.. هذه هي الطريقة المثالية كي تكون الحياة متوازنة.
ربما تكون قد سمعت عبارة: الناس في الخارج (يقدسون) الإجازة!

وهذا صحيح.. فطوال أيام السبوع تنام المدن الكبرى مبكراً.. لن تجد المقاهي عامرة بالزبائن إلا في نهاية الأسبوع.. ليس كما ترى في الحسين عندنا مثلاً!

في وقت الإجازة لا مكان للعمل.. المفترض ألا تفكر فيه أو تستقبل مكالماته الهاتفية وتظل مشغولاً بهمومه.. المفروض أن تترك كل شيء وراء ظهرك وتستمتع بإجازتك.

الموضوع يشبه أن (تشد الكوبس) الخاص بعقلك فيما يتعلق بالعمل كي تسمح له أن يستريح.. لأنك حين تستريح في وقت العمل الرسمي؛ فهذا لا يعتبر راحة.. لن تشعر بالاستمتاع وأنت جالس في مكتبة وعليك مسئوليات.. لن تشعر بالراحة إلا وأنت مسترخ في إجازة ولا شيء يشغل بالك.

وهذا لن يتحقق لو تراكم عليك العمل.

ما رأيكم في هذا الكلام؟

ربما يتضايق البعض من هذه الملاحظات.. على اعتبار أن "يا عم احنا هانوجع دماغنا في التفاصيل دي ليه؟"
إلا أننا يجب أن نهتم بهذه التفاصيل.. لسبب بسيط..

وهو أننا نعيش في هذه الدنيا مرة واحدة فقط ..فلماذا لا تكون أروع حياة ممكنة؟

لماذا نكره الغرب؟

لو طلبت منك أن تدخل كهفاً مظلماً وتتقدم في ممراته.. هل ستوافق؟
الخوف من الظلام هو أشهر أنواع الخوف، قد لا يكون هناك شخص منا لم يخف من الظلام في موقف أو فترة معينة في حياته.
هل تعرف لماذا نخاف الظلام؟
عيوننا لا ترى إلا باستخدام الضوء.. لو لم يكن هناك ضوء منعكس عن الشيء، لن نستطيع جمع معلومات كافية عنه (لونه– أبعاده- شكله- محتوياته...) فتقوم عقولنا بترجمة هذه المعلومة، بجعلك ترى تلك المساحة السوداء عديمة المعالم، التي نسميها الظلام.
الآخر
ليست عندنا معلومات كافية عن المكان المظلم، لذلك يحاول المخ أن يكمل هذه المعلومات الناقصة، فتراه مساحة سوداء مخيفة (كي يبعدك عن المجهول فقد يكون خطراً)

المكان المظلم في حد ذاته ليس مخيفاً.. لكننا نخاف فقط من المجهول الذي لا نفهمه.. لو دخل عليك شخص أخضر البشرة أحمر العينين وبذيل طويل.. ستشعر بالخوف لأنك لا تعرف: ما هذا الشيء؟؟

أما لو قلت لك، أنه زائر من المريخ جاء في زيارة ودّية كي يتعرف على الأرضيين.. ربما تشعر بالفضول.

ولو أضأت لك كل ممرات الكهف بمصابيح الفلورسنت.. سيتلاشى ذلك الشعور الغريزي بالخوف، فقد انعدم المجهول ولم يعد الأمر مثيراً للخيال ..

لم يعد عقلك يفترض أن هناك مثلثات شريرة تكمن لك في الظلام!.
لكن.. ما علاقة هذا بما كنا نقوله؟

من هو الآخر؟
الآخر بالنسبة لكثير منا هو :المجهول.
من أول أسباب عدم تقبل الآخر (الشعوب- الأديان- الحضارات الأخرى ,(هو عدم وجود معلومات كافية عنه.. لذلك تنسج الأساطير حول حياته ونواياه ونظرته لنا..

نحن لا ندرس الديانات والمذاهب الأخرى في مدارسنا كما يفعلون في دول متحضرة أخرى، كما أن القراءة ليست من شيم العرب هذه الأيام كما تعلم.. ولو قرأت فلن تقرأ عن الديانات والثقافات الأخرى غالباً ..

لذلك تجد أن المثقفين والعلماء الكبار، أكثر تسامحاً مع المختلفين عنهم.. لأنهم (يعرفون) هذا الآخر؛ فهو ليس مجهولاً بالنسبة لهم .
رأيي صواب يحتمل الخطأ ورأي غيري خطأ يحتمل الصواب
الإمام الشافعي
عدم فهمك للآخر قد يجعلك تصدق أي شيء عنه.. أنهم يعبدون الشياطين والأصنام ويتآمرون ضدنا طوال الوقت.. إنهم أشرار يجب -على الأقل -إبادتهم!
عدم فهم الآخر قد يكون السبب الأول، لكراهيته والخوف منه.

قال لي سائق التاكسي:
"يا باشا الأمريكان دول ما لهومش همّ غير إنهم يهدموا الإسلام.. ده هدفهم.. لعلمك، العرب هناك بيتهانوا آخر إهانة.. لو عرفوا إنك عربي، بيذلّوك ويبهدلوك ومش بعيد تتسجن في معتقل جوانتانامو.. شفت الرسوم المسيئة للنبي بتاعة الدانمارك؟ منهم لله الناس دي..

قلت له:
-ما علاقة الدانمارك بأمريكا؟

فقال باسماً:
-كلهم كفرة يا باشا.. كلهم حاجة واحدة وعايزين يهدموا الإسلام !
قلت له:
إن أخي يعيش في الولايات المتحدة الأمريكية وهو سعيد.. وقلت له: إنني رأيت احتفالا باليوم الفلسطيني في جامعة جورج واشنطن، وقلت له: إن حرية التعبير المتاحة للعربي المسلم هناك أكبر من الحقوق الموجودة في بلادنا أصلاً.. هذه حقائق رأيتها بنفسي..

وقلت له:
إن الدانمارك تتكلم لغة مختلفة أساساً عن أمريكا.. وبدى لي أن هذه معلومات جديدة بالنسبة له !.

الجهل = الخوف = التطرف

تأمل معي تعبير (الغرب)..
يقول أحدهم:
إن (الغربيين) ينظرون لنا النظرة الفلانية.. أو أن الغرب ينوي كذا..

فما هو الغرب؟
إنها كلمة تعني (الآخر).. فالغرب هو: الأمريكان والفرنسيين والإيطاليين والسويديين والبريطانيين والكنديين والأستراليين والآيرلنديين ..... إلخ.

كما يطلق عندنا في مصر، على كل من هو أجنبي لفظ (خواجة).. فهل الخواجة الإيطالي مثل الخواجة الفرنسي أو اليوناني؟
الإجابة الشعبية هي: نعم، لا فارق.. كلاهما يتكلم بلغة ما، ويمسك بخريطة في وسط البلد، سائلاً عن مكان المتحف المصري !
في الثقافة الشعبية، ليست عندنا معلومات كافية عن هذا الآخر.. لا نمتلك حتى صوراً نمطية عنه (ككون الإيطالي عصبياً، والبريطاني لا يجيد المزاح، والفرنسي رومانسي...) العقل الشعبي العربي ينظر لهم نفس النظرة تقريباً دون تمييز.
في العالم العربي، ستجد دوماً من يقول لك إن الغرب -كله!- يتربص بنا.. حين تسمع هذه الجملة اعرف أن قائلها لا يمتلك المعلومات الكافية عنه.. إنه فقط يخاف من الظلام الذي لا يفهمه!
إنه الجهل ..
والجهل يعني :الخوف من المجهول.

محمد يونس

في هذه الحلقة أكلمكم عن محمد يونس.
هل سمعتم عنه؟
العظماء
هناك أناس تركوا بصمات واضحة في العالم الذي نعيشه اليوم ..
ربما تكون قد سمعت عنهم.. وربما لا تعرفهم.. إلا أنهم عظماء ,يستحقون أن نعرفهم ونتعلم الكثير عن حياتهم.
منهم بطل حلقتنا اليوم .
تأمل عيني هذا الرجل اللتان تشعان بالإنسانية..
هذا الرجل ولد في بنجلاديش.. درس الاقتصاد وتفوق في دراسته.. لذلك حصل على منحة كي يكمل دراسته في جامعة (كلورادو) الأمريكية.
عاد (محمد يونس) إلى وطنه.. كي يصبح أستاذاً جامعياً مرموقاً.
وماذا بعد؟
في أحوال كثيرة، تنتهي القصة عند هذا الحد.. فماذا بعد أن تصبح غنياً وفي مكانة اجتماعية مرموقة؟
إلا أن هذا لم يكن حلم محمد يونس.. فقد كان له حلم نبيل، يعكس روح هذا الإنسان الراقية.
كان محمد يونس دائما يفكر.. مادام هو أستاذاً في الاقتصاد.. كيف يكون هناك فقر في بلاده؟
كان هذا الرجل العظيم يحلم، بأن يقضي على الفقر !
نصير الفقراء
كانت هناك مجاعة قاسية اجتاحت شمال بنجلاديش.. رأى الرجل بعينيه الناس وهم يموتون جوعاً.. وفكر:
-ما الذي يمكنني أن أقدمه لهم؟
"تقديم معونات البطالة ليس أفضل طريقة لمواجهة الفقر.. فالفقراء القادرون على العمل لا يريدون ولا يحتاجون الصدقة.. لأنها تزيد من تعاستهم وتجردهم من الدافع.. والأهم: من احترام النفس"!
محمد يونس
لاحظ الرجل أن الفقراء قد يعملون ويجتهدون.. دون أن يحصلوا على أي شيء..
فكيف يساعدهم؟

على أرض الواقع
كان محمد يونس يأخذ طلابه إلى قرية (جوبرا) الفقيرة جدا.. وهناك كان يسألهم:
-كيف يمكن أن نحل مشكلة هؤلاء الناس؟
كان يحاول أن يقرب بين العلم وأرض الواقع.. فنظريات الاقتصاد لم تكن بالنسبة له، مجرد دروس يلقيها على الطلبة كي يحصل على مرتب

أستاذ جامعة.. بل كانت أساليب يجب عليه استخدامها لمساعدة بلاده.
وهناك طبق أفكاره.

الفكرة الأولى - 1 - لاحظ أن الفلاحين يزرعون نوعاً من الأرز منخفض الإنتاج.. بينما هناك نوع آخر يزرع في الفلبين، يعطي إنتاجا أعلى ..فلماذا لا يقنع الفلاحين بزراعته؟
تعجب الفلاحون من هذا الرجل القادم من الجامعة.. والذي يقدم لهم النصائح، التي تختلف عن كل ما تعلموه من آبائهم.. كيف يقنعهم بزراعة نوع جديد لا يعرفونه؟
إلا أن صدق هذا الرجل أقنع هؤلاء القوم.. لم يكن يريد أي مقابل.. لكنه كان يسدي النصح من أجلهم هم.. وعرض عليهم أن يعلمهم أساليب الزراعة الجديدة وأنه سيكون دوماً بجوارهم.
لذلك اقتنعوا.
وفعلاً زاد الإنتاج ..
لكن.. لم تتحسن أحوال الفلاحين كثيراً!
فكر محمد يونس في الأسباب ..
راح يسأل الفلاحين ويدرس ويحلل أسباب الفقر في هذه القرية ..
إلى أن عرف السبب.
المحصول يحصل عليه صاحب الأرض وليس الفلاح.. فما العمل؟

الفكرة الثانية -2 - أنشأ محمد يونس شركة خيرية:
يساهم الفلاحون بالمجهود- والملاك بالأراضي- ومحمد يونس بالبذور والسماد.
وفي النهاية يحصل كل منهم على ثلث المحصول.. بس كده!
لماذا يفعل محمد يونس كل هذا؟
لأن مساعدة الآخرين، جزء من إنسانيتنا والهدف من وجودنا على هذه الأرض..
هذا هو السر الذي عرفه محمد يونس، وكرس حياته من أجله.

الفكرة الثالثة -3 - لاحظ محمد يونس أن هذا المشروع، يفيد الفلاحين فقط.. فماذا عن العمال؟
رأى امرأة فقيرة، تصنع كرسياً من الخيزران.. وتبيعه في آخر اليوم.
هذه المرأة تتعب في عملها، وعلى الرغم من هذا تحصل على قروش قليلة (حوالي 15 قرشاً فقط!).. فكيف يمكن مساعدتها؟
من المفروض أن تشتري الخيزران بالجملة -مثلا- كي توفر أكثر فتربح أكثر.. لكنها لا تملك المال لتشتري بالجملة.
ولا توجد جهة من الممكن أن تقرض هذه المرأة الفقيرة.. فهل من المفروض أن تظل تعمل في مهنة متواضعة مرهقة إلى أن تكبر في السن؛ فتتسول؟
وهنا ولد مشروع (محمد يونس) الجديد:
بنك جرامين!
هدف هذا البنك هو إقراض الفقراء قروضاً صغيرة ,كي تساعدهم على تخطي ظروفهم الصعبة ومساعدتهم على إنشاء مشاريعهم الصغيرة، كي يتخلصوا من الفقر ..
وهنا.. نجح محمد يونس لأول مرة بشكل ملموس.. في القضاء على عدوه اللدود :**الفقر**.
نجحت الفكرة ..ونجح هذا البنك الخيري.. نجح إلى درجة أن الفكرة تم تطبيقها في كثير من دول العالم..
نجحت ..إلى درجة أن محمد يونس، حصل على جائزة نوبل في السلام عام 2006

من المهم أن يكون لكل منا هدف.. وما أروع أن يكون هذا الهدف نبيلاً.
ساعد نفسك ثم الآخرين
لاحظ أن أول طريق مساعدة الآخرين، هو مساعدة نفسك أنت.. فلو كنت ناجحاً، ستكون أكثر تأثيراً..
ولو كنت غنياً سيكون تأثيرك أكبر..
لقد نجح محمد يونس في أن يكون أستاذاً جامعياً، وقتها استطاع أن يبدأ في تحقيق حلمه.
خسر هذا الرجل الكثير في سبيل تحقيق هذا الحلم.. خسر زوجته الأولى، التي لم تقتنع بأن تعيش في بنجلاديش مع زوجها الذي يتجول بين القرى الفقيرة.. وفضلت أن تنفصل عنه وتعود إلى أمريكا .
متحف نوبل
قابل محمد يونس زوجته الثانية) أفروزي) الزوجة التي آمنت برسالته وقررت أن تساعده إلى آخر لحظة..
خسر هذا الرجل كثيراً.. إلا أنه كسب الكثير جداً ..
كسب أنه أنقذ حياة آلاف البشر.. وترك بصمة مضيئة في عالمنا الذي نعيش فيه اليوم.
لذلك عرفتكم به ..فمن المحزن ألا يكون هؤلاء العظماء معروفين بيننا .
تأمل سعادته وهو يساعد الفقراء ..
أوباما يقلد محمد يونس ميدالية الحرية (أغسطس)2009
هناك الآلاف من محمد يونس في بلادنا.. إلا أن الأضواء ليست مسلطة عليهم..
ربما أعرفكم على هذه النماذج المضيئة في حلقة قادمة .

طبيب الوطن

كان طبيبا.. لكنه لم يكن كأي طبيب آخر.
فقد كان عنده حلم عظيم.. هو أن تنهض بلاده، نهضة ليس لها مثيل في العالم كله.
ولم يكن أحد يتوقع أبداً، أنه سينجح في تحقيق هذا الحلم.

ولد **مهاتير محمد** في ماليزيا.

كان والده مدرساً عادياً.. ربى ابنه تربية جيدة على الأخلاق والقيم.. لذلك لم يكن لمهاتير حلم وقتها؛ إلا أن يصبح طبيباً كي يساعد الناس ويشفي أمراضهم.
كان من الملايو المسلمين في ماليزيا.. وهم قوم لم يكونوا يتمتعون بحقوق كثيرة في ذلك الوقت.. كما يمكننا القول أنه كان فقيرا ..

كلية الطب

لم يكن حلم كلية الطب سهلاً أو متاحاً لشاب فقير مثله.. فقد قامت الحرب العالمية الثانية، ووجد نفسه غير قادر على مواصلة تعليمه أصلاً.
عمل في أحد الأكشاك.. يصنع الشاي ويقدم الطعام للزبائن.. فقد كان في مرحلة عصيبة.. وهي مرحلة توفير لقمة العيش، لمجرد البقاء على قيد الحياة.
إلى أن انتهت الحرب.. فقرر أن يواصل المسير.
وفعلاً ..حصل على منحة لدراسة الطب في جامعة (إدوارد السابع) في سنغافورة.
وأثناء دراسته.. أصدر مجلة طبية تصدر من الجامعة وكان يكتب المقالات في الصحف..
كما أصبح رئيساً منتخباً للطلبة المسلمين في الجامعة.

وهناك تعرف على زوجته ورفيقة حياته **سيتي حسمة**.
أعجبت بطموحه ونجاحه.. وقررت مواصلة حياتها معه.. خصوصاً أنها هي الأخرى كانت تشاركه أحلامه.
وهنا.. قرر مهاتير أن يمارس السياسة !

عالم السياسة

كان يرى أن حلمه بأن تكون بلده أفضل بلاد الدنيا، لن يتحقق إلا بانخراطه في العمل السياسي وفهمه لقواعد هذه اللعبة الخطرة..
وقد كان نجح في أن يصبح عضواً في البرلمان عام 1964
وراح يدافع عن حقوق الملاويين المسلمين.. إلا أن هذا لم يعجب الماليزيين من أصل صيني.. لذلك خسر الانتخابات التالية.. وخسر مقعده في البرلمان.
لم يكن هدفه هو النفاق للحصول على أكبر عدد من الأصوات؛ لكنه كان يؤمن بقضية أكبر من مجرد كرسي في البرلمان ..لذلك واصل عمله السياسي .
استعاد كرسيه في البرلمان..
ثم عين وزيراً للتعليم..
ثم عين وزيراً للصناعة..
وفي النهاية.. انتخبه الشعب الماليزي ليكون رئيساً لوزراء ماليزيا .

صانع المعجزات

لم تعد ماليزيا كما كانت، قبل مهاتير محمد.
في سنوات قليلة، حدثت نقلة رهيبة في الاقتصاد الماليزي لم يشهد لها العالم مثيلاً من قبل.
كان الجهل منتشراً بين المواطنين.. لكنه اهتم (منذ كان وزيراً للتعليم) بتعليم الناس العاديين.. استقدم الأنظمة التعليمية من الخارج.. واهتم بتعليم اللغة الإنجليزية والعلوم والرياضيات.. وزاد البعثات التعليمية للطلاب إلى جامعات أمريكا وإنجلترا وأستراليا.. وحين أصبح رئيسا للوزراء، زاد من الدعم المادي للتعليم..
كان مؤمناً أن النهضة تبدأ من عقول الشباب.. وقد كان على حق.
كان اقتصاد ماليزيا في هذا الوقت، يعتمد على تصدير المواد الخام مثل المطاط والمعادن..
لكن اليوم، أصبح دخلها القومي يعتمد بنسبة 80% على الصادرات الصناعية.
نعم.. ألا تعلم أن ماليزيا اليوم ,واحدة من أكبر 20 دولة صناعية في العالم؟

مشاريع قومية

برجي بتروناس.. أعلى برجين في العالم ، في العاصمة كوالالامبور
جانب من سد باكون.. ثاني أعلى سد إسمنتي في العالم
مطار كوالالامبور الدولي.. واحد من أهم مطارات آسيا
السياحة: لو كنت تريد قضاء شهر العسل مثلا، ستكتشف أن ماليزيا توفر عروضاً رائعة للسياح .

By : mo7ammed 3zizy azizy.1988@hotmail.com

سياسة مهاتير محمد
أما في عالم السياسة، دعونا نتوقف قليلاً أمام هذا الرجل ومواقفه.
من أقوال **مهاتير محمد:**
" نحن (المسلمون) أقوياء فعلا.. 1.3 مليار إنسان لا يمكن هزيمتهم أبداً."

لقد قتل النازيون 6 مليون يهودي من 12 مليون؛ لكن الآن اليهود يحكمون العالم من بعيد.. فهم عندهم أناس يحاربون ويموتون من أجلهم .
لقد اخترعوا الشيوعية والاشتراكية وحقوق الإنسان وحتى الديمقراطية؛ حتى يكون اضطهادهم شيئا خاطئا، فيتمتعون بحقوق مساوية للجميع!
بكل هذا أصبحوا يتحكمون في أقوى دول العالم.. وأصبح هذا المجتمع الضئيل، من القوى العظمى ."

كما رشح مهاتير محمد) من قبل مؤسسات مسيحية وصربية) لجائزة نوبل للسلام 2007.. لدوره في مساعدة شعب البوسنة.
هناك شخصيات لو تكلمت عن كل جوانبها؛ لن يكفيني مقال واحد.
لذلك أتوقف هنا.. ودعونا نحلم، بأن يكون في بلادنا مهاتير آخر.
ربما يكون أنت.. أو شخص تعرفه.. أو كلنا معا..

المهم ألا نتوقف عن الحلم؛ لأن المعجزات -كما رأينا -تتحقق.
فهل من الممكن، أن نرى هذا اليوم؟
وإلى حلقة قادمة..

<u>كن مغرورا ...إلى حد ما!</u>

كان لويس باستير واحدا من أعظم علماء الطب في التاريخ..
كان في زيارة لأحد المؤتمرات الطبية مع زوجته (في 1881م (وما إن دخل القاعة، حتى قام الناس واقفين وحيوه بالتصفيق الحاد بحماس شديد جدا.
فنظر باستير إلى زوجته وقال: يبدو أن ولي العهد يزور المؤتمر.. لقد جئنا في موعد غير مناسب.
لقد كان متواضعا.. ولم يتخيل أن هذا التصفيق كان له هو.
هذه القصة وغيرها ستجدها تروى كي تقنعك بأهمية التواضع.. وروعة التواضع.. وما سيعود عليك من التواضع..
لكن، اسمح لي أن أهمس في أذنك بسر صغير:
لا تسئ استخدام التواضع !

الجوهر أم المظهر؟
دائما ننصح الناس بأن يركزوا على الجوهر وليس المظهر الخارجي.. فلو أردت أن تفهم الناس حقا، يجب أن تركز على ما في داخلهم، وتحاول معرفة عمقهم الإنساني وطريقة تفكيرهم..

لكن مهلا..
هل تعتقد أن كل الناس يتصرفون بهذه الطريقة؟
هل تعتقد أن مديرك عنده من الوقت ما يكفيه كي يتأمل جوهرك الناصع البياض، ويتجاهل المظهر الخارجي؟
<u>الفكرة هنا هي أن المظهر الخارجي وتأثير الشخصية لهما تأثير كبير على نظرة الناس لنا ..</u>
ويجب أن نعرف جيدا، أن نظرة الناس لنا قادمة في الأساس، من كلامنا نحن عن أنفسنا!
فالموضوع ليس كما ينصحك البعض، ألا تتكلم عن نفسك كثيرا وتقلل من شأن نجاحاتك وترتدي ملابس غير متناسقة.. كي تكون شخصا متواضعا لا يسعى للتفاخر !
خليك في النص
كأي شيء مفيد آخر :<u>المبالغة في التواضع شيء ضار!</u>
فالتواضع في حد ذاته فكرة إنسانية نبيلة، هدفها أن تكون متزنا نفسيا وتتعامل مع الآخرين بشكل مهذب ليس فيه تعالٍ أو عجرفة أو إهانة لهم ولمشاعرهم ..<u>هذا هو الهدف الجميل من التواضع..</u>

لكن لو أفرطت في التواضع، سيجلب هذا عليك الكثير من العواقب ..
تخيل أنك تجري مقابلة مع شخصين.. وتريد الاختيار بينهما لمنصب (رئيس قسم ..(
تأمل كلام كل منهما عن نفسه، وقل لي: من ستختار؟
<u>الأول:</u>
-ما فيش مهارات شخصية يعني.. أدينا بنحاول.
-ما حققتش نجاحات كتير.. يعني.. حاجات بسيطة.
-عايز أعيش مستور.

<u>الثاني:</u>
-عندي مهارات قيادية ممتازة وأجيد التعامل مع نظم المعلومات.
-حققت نجاحات كتير وأخدت شهادة تقدير من مدير الشركة.
-عندي أحلام مهنية كثيرة جدا وهاحققها إن شاء الله.

<u>ها..؟هتختار مين؟</u>
الأول قد يكون أفضل من الثاني بمراحل.. لكنه (مكسوف) يقول إنجازاته على سبيل التواضع.. ولا يرى أنه حقق نجاحات تذكر؛ ربما لأنه لا يحب التباهي بما حققه..

الفكرة هنا هي:
لا تحاول أن تبالغ في التواضع؛ لأنه سيجر عليك نتائج وخيمة.. وسيعطي انطباعا -قد لا تقصده -في أذهان الناس..
لا بأس بقليل من التسويق لقدراتك وتجميل صورتك الاجتماعية ..

- هل تتكلم عن نفسك دائما بشكل إيجابي؟ أم تشكو الأحوال والظروف؟
- هل تذكر إنجازاتك في العلن؟ أم تتحرج من الكلام عنها؟
- هل تهتم بمظهرك الخارجي كي يلقى انطباعا جيدا أمام من لا يعرفك؟
- هل تهتم بمصادقة الناجحين؟ أم تركز على نوعية معينة من الناس؟

المبالغة في كل شيء ضارة..
فلو زاد التواضع سيكون وضاعة..
ولو زادت الثقة ستكون غرورا..
حاول ألا تكون وضيعا يشفق الناس عليه، وألا تكون مغرورا ينفر الناس منه..
فقط .. كن نفسك.. ودع الآخرين يعرفونك كما ينبغي .

وإلى أن نلتقي تذكروا دائما
أننا نعيش في هذه الدنيا مرة واحدة فقط.فلماذا لا تكون أروع حياة ممكنة؟

هل تكره الغرب؟



دعونا نكن أكثر دقة..
هل تكره الشعب الأمريكي والشعوب الأوروبية؛ لأن قيمهم مختلفة عنك؟
يُنادي البعض يجب أن نكره الغرب؛ لأنه يُفسد شبابنا.. ويصدّر لنا القيم السيئة..
فهل هذا ما يحدث بالفعل؟
وهل هذا سبب وجيه كي نكره الغرب؟

الحرية الجنسية

أهم سبب يدعو البعض لإعلان كراهيته للثقافة الغربية، هو الحرية بين الرجل للمرأة.
يقول المؤمنون في هذا الموضوع إن الغرب يُفسد شبابنا وثقافتنا وحضارتنا بأعماله الفنية. وأنه يصدر لنا هذه القيم كي يهزّ إيماننا وحضارتنا وقيمنا.

هل هذا ما تعتقده؟

لو فكرت معي قليلاً، سنجد أن الغرب لا يفعل شيئاً سيئاً من وجهة نظره هو.. بل يظهر بالطريقة التي يعيش بها.
فبطل الفيلم الذي يعيش مع صديقته في الثانوي، ليس شريراً يحاول القضاء على معتقداتك أنت.. لكنه -ببساطة- يعيش الحياة التي وجد أن أمه تعيشها!
لو كان مجرد الاضطلاع على "أسلوب حياة الآخر" يهزّ إيمانك ويؤثر على أسلوب حياتك أنت، فهذا معناه أنك لست مقتنعاً بأسلوب حياتك وأن المشكلة الحقيقية عندنا نحن!!
لو كنت مؤمناً أن أسلوب حياتنا صحي ومثالي ويحافظ على الحياة الاجتماعية والمشاعر بين الرجل وزوجته، ويحترم قيم الأسرة، ويبعدنا عن الأمراض الاجتماعية التي يعانون منها.. فستشعر بالشفقة نحو الغربيين.
لو كنت مؤمناً بأسلوب حياتك، لن تجد أن أسلوب الحياة الآخر يغريك إلى هذا الحد، ما لم تكن تنظر إلى دينك نظرة "القيود" التي أنا مقيد بها رغماً عني!
أليس كذلك؟

مسلسل أصدقاء

مجموعة من الأصدقاء "شباباً وشابات" يعيشون معاً، والحرية الجنسية واضحة في كل الحلقات.
هل هذا المسلسل يُفسد شبابنا؟
بالعكس.. بالنسبة لي، أشعر بالشفقة نحو أبطال المسلسل.
ففي هذا المسلسل" الكوميدي:"
روس جيلر:انفصل عن زوجته؛ لأنها شاذة جنسياً ,وتركته كي تعيش مع صديقتها الشابة، ويربيان معاً ابنها الوحيد!.
فيبي بوفيه:حملت من أخيها الصغير بالتلقيح الصناعي.. لأن زوجته كبيرة في السن!.
شاندلربينج:أمه مؤلفة أفلام بورنو، ووالده شاذ جنسياً يرتدي ملابس النساء ويغني في الحانات!.

كراهية أم تقبّل الآخر؟

يمكنك ألا تشاهد هذه الأعمال الفنية.. يمكنك أن ترفضها.. لكن لا بسبب الشعور بالحقد والبغضاء والكره لهؤلاء الناس وقيمهم المختلفة عنك.
بالنسبة لي، لا أعتقد أن أسلوب الحياة هذا رائع؛ لأنني مقتنع تماماً بأسلوبنا.
فلو لم يكن أسلوب حياتك باختيارك واعتقادك وإيمانك أنه أسلوب حياة صحي ومثالي، فستحدث لك أزمة حضارية حقيقية حين ترى هذا الآخر.. ولن تستطيع تقبّله.
بمعنى آخر:كي تتقبل الآخر، يجب أن تتقبل نفسك!

يعتقد البعض أن الغرب منحل و فاسد و ضار بقيمنا لذلك يجب التخلص منه أو كرهه قدر المستطاع..
هذا ما تكلمنا عنه في الحلقة الماضية.. أما اليوم سأكلمكم عن الانبهار بالغرب..
هل تعتقدين أن المرأة في الغرب لها حقوق أكثر ؟
هل تحسدين المرأة الغربية ؟
أثناء زيارتي للولايات المتحدة الأمريكية، عرفني أخي على بعض زميلاته. جلسنا سويا و راحت كل منهن تتحدث عن الحياة و ما يشغل بالها و همومها و مشاكلها..خصوصا حين عرفوا أنني أعمل في مجال التنمية الذاتية.
-كانت فرصة جيدة كي أعرف ما هي هموم الفتيات هناك..فهي -حتما – تختلف عن هموم الفتاة العربية.
قالت جلاديس :
-تركني صديقي بالأمس..إن حالتي المعنوية سيئة للغاية..
-قاطعتها ليزا:
-له الحق أن يتركك.. هل تصدق يا شريف.. لقد اقترحت عليه أن يتزوجها!

هززت رأسي مدعيا الفهم.. ثم سألتها:
-ما الذي كان يفترض أن تقوم به من وجهة نظرك؟
-قالت ليزا:
-لا يجب أن تعرض عليه الزواج كي لا يخاف منها.. كل الرجال يخشون الارتباط و المسئولية.. يجب أن يعيشوا سويا لفترة طويلة قبل أن تطلب منه طلبا وقحا كهذا!
و سألتني السؤال الذي أخشاه:
-أليس كلامي صحيحا؟
صمتّ قليلا.. هنا يأتي الفرق بين (متحدث تحفيزي) عربي و) متحدث تحفيزي) خواجة.. عندنا قيم و معتقدات و دين ، يجعلنا بعيدين كل البعد عن كل هذا..
قلت لها:
-عندي ملاحظة مضحكة قبل أن نكمل الحديث..هل تعرفين أن عندنا في مصر ..لو أراد شاب أن يتعرف على فتاة ، يجب أن يظهر نيته على الارتباط بها أولا ؟!!
عزيزتي القارئة العربية ..هل لازلت تعتقدين أن الفتيات في الغرب أفضل حالا؟

القيود
كي نحقق أي نجاح، فإن لهذا طريقا محددا يجب أن نمشي فيه..فنحن نضع لأنفسنا قواعد كي تضمن أننا نسير في هذا الطريق ..
فيجب أن أذاكر -رغم أنني اريد اللعب- كي أنجح..
يجب أن استيقظ مبكرا – رغم أنني أريد النوم- كي اذهب للعمل..
يجب ألا آكل النشويات بإفراط، كي أحافظ على صحتي..
بعض الناس يحبون هذه القواعد لذلك ينجحون أكثر من غيرهم..فلو أحببت المذاكرة و الاستيقاظ مبكرا و الطعام الصحي-مثلا- ستحقق هذه الأهداف..
بينما البعض يعتبرونها قيودا تعوقهم،و يعتبرون أنها مفروضة عليهم، لذلك لا ينجحون.
هذه هي الحياة.. الحرية الحقيقية هي أن نفهم الحكمة من هذه القواعد التي نضعها بأنفسنا في حياتنا و أن نحبها، لأنها توصلنا إلى الحياة المثالية و السعادة التي نريدها.
فلو رأيت أي شخص، محرر من هذه القواعد التي وضعتها أنت حول نفسك، فاشعر نحوه بالشفقة، لأنه لن يصل أبدا ,إلى ما تريد أنت الوصول إليه.
الحرية: هي قدرة الإنسان على وضع القيود حول نفسه! حكمة

معنى التعايش
التعايش هو تقبل فكرة أن هناك آخر.. أن هناك أشخاصا يعيشون بأسلوب حياة مختلف عن هذا الذي أعيشه.. و أن علي أن أتعامل معهم على هذا الأساس.
التعايش هو أن تتقبل أصحاب الحضارات الأخرى و تحترم اختيارهم في أن يعيشوا هذه الحياة، لأن هذه هي حضارتهم ..و تتفهم أنهم تربوا على ذلك و لا يعرفون الصحيح و الخطأ بنفس المقاييس التي تعرفها أنت.

سؤال:
لكن أسلوبهم خطأ طبعا..
و حياتهم -طبقا لي- ليست صحيحة..
فكيف أتقبلهم؟
أن تتقبل الشخص الآخر، لا يعني أن توافق على ما يفعله..
قد ترفضه و ترى أنه سيء و على خطأ.. لكن في نفس الوقت تؤمن أن هذا الشخص حر في تصرفاته طالما هي في حدود حياته هو، و مجتمعه هو، و ثقافته هو.

مثال:
في أحد البرامج التلفزيونية ، استُضفت كي أتكلم عن تقبل الآخر في مجتمعنا العربي.
و كان معدّي البرنامج قد جهزوا تقريرا تم تصويره في ال.****
سألوا المارة:
-ما رأيكم في الرجل الذي ينشر الغسيل لزوجته؟
قال البعض: هذا شيء جيد و يقوي العلاقة بين الرجل و زوجته..
و قال البعض: هذا خطأ لأنه دور المرأة و ليس الرجل ..
إلا أن أحدهم قال في ثقة:
-اللي يعمل كده، مايبقاش راجل!
الاختلاف في الرأي لطيف.. لكن المأساة أن تعتقد أن من يخالفك الرأي ,مش راجل!
فهل هذه هي طريقة تفكيرك؟

<u>هل أنت كاكابو؟</u>



طائر الكاكابو من الطيور التي حيّرت العلماء.. فنمط حياة هذا الطائر العجيب أثار تساؤلاتهم طويلا..
يعيش هذا الطائر ظريف الشكل في نيوزيلندا.. وهو من فصيلة الببغاء لكنه أكبرها حجما ولا يطير.. رغم أنه يعيش في بيئة مليئة بالأعداء الطبيعيين..

ولا يجيد الجري بسرعة كي يهرب من أي مهاجم.. لكنه يجلس في مكانه آملا أن يخفيه لونه الأخضر وسط الأشجار، إلا أن رائحته (تشبه رائحة القش) واضحة جدا ومن السهل أن تجذب الحيوانات المفترسة..

يتزاوج في أماكن مفتوحة مرئية.. ثم يضع عددا قليلا من البيض، تتركه الأم لمدة 3 شهور وحيدا بدون أي حماية من أي نوع..

كيف يقضي هذا الكائن حياته؟
لا شيء.. يظل يتسكع في الغابة، يأكل الحشائش ويشرب وينام ..إلى أن يأتي موسم التزاوج..
نمط الحياة هذا الطائر كان مناسبا قبل القرن العشرين.. ففي هذا الوقت لم يكن في نيوزيلندا كائنات ثديية إلا الخفافيش.. والتي لا تشكل تهديدا لهذا الطائر اللطيف..

أما اليوم.. ففي نيوزيلندا الفئران والقطط والكلاب وبالطبع الصيادين من البشر.. اليوم أصبح هذا الطائر مهددا بشدة.. وعلى الرغم من هذا يصر على نمط حياته القديم الذي اعتاد عليه لآلاف السنين..

علماء البيولوجيا التطورية يؤكدون أن قانون الطبيعة الخالد هو التطور والتكيف.
لو لم يستطع الكائن أن يطوّر من نمط حياته ووسائله الدفاعية كي يتلاءم مع البيئة الجديدة، فلن يستطيع الحياة وسينقرض كما انقرض الديناصور والفيل القطبي والدودو..**و.. الكاكابو..**

نعم.. ألم أقل لك أن هذا الكاكابو اللطيف، كائن نراه ينقرض أمام أعيننا اليوم؟
فلحظة كتابة هذه السطور لم يعد من الكاكابو في العالم كله إلا 80 طائرا فقط.

قبل أن تضرب كفا بكف، وتتعجب من هذا الكائن الذي لم يستطع التكيف مع العالم الجديد.. اسأل نفسك:

ألا ترى تشابها بيننا وبين هذا الكائن العجيب؟

فنحن نعيش في مجد حضارة الماضي ..ونحاول تكرار ما كنا نفعله في الماضي.. وكأن منتهى أملنا أن يعود الزمن إلى الوراء.. في عالم ينطلق كالصاروخ نحو المستقبل..
في بيئة أصبحت مليئة بالتنافس ..أمريكان صعدوا للفضاء.. وهنود أصبحوا خبراء في البرمجيات.. وأوروبيون عرفوا الوحدة الاقتصادية.. وصينيون يملأون أسواقنا بكل شيء..

هل نطور من أنفسنا وننظر إلى الأمام؟

أم نفكر كالكاكابو.. الذي لم يتطور، بل ظل يتمنى أن يتغير العالم كله من حوله، كي يناسب نمط حياته هو.

فهل نفكر اليوم مثل الكاكابو؟

الصحيان بدري.. مهم فعلا؟

بقلم: د.شريف عرفة



كان أكثر ما يزعجني في طفولتي هو أنني أكون مضطرا للاستيقاظ مبكرا!
كنت أكره المدرسة لأسباب عديدة منها هذا الموضوع بالذات.. لماذا أستيقظ والنوم لايزال في عينيّ، كي أغسل وجهي بالماء البارد على صوت الراديو الذي يقول:
"يا صباح الخير يا اللي معانا..
يا اللي معانا..
الكروان غنى وصحانا..
وصحانا"!!..
من منا يحب الاستيقاظ مبكرا؟ أعتقد أن الإجابة المنطقية هي: لا أحد.
قديما قالوا لنا إن الاستيقاظ مبكرا مهم.. وأن العصفورة التي تستيقظ مبكرا هي التي تجد الدودة وما إلى ذلك..
فهل هذا صحيح؟
في ضوء التنمية الذاتية، هل الاستيقاظ مبكرا، مهم فعلا؟

الناجحون

سألني صديقي الصحفي الشهير هذا السؤال.. هل الاستيقاظ مبكرا له علاقة بالنجاح فعلا؟
فقلت له بلا تردد:
-ملاحظتي هي أن معظم الناجحين يستيقظون مبكرا فعلا!
محمد البرادعي - أحمد زويل - مجدي يعقوب - نجيب ساويرس- عمرو موسى- عمر سمرة - حسن شحاتة...أكدوا في حوارات كثيرة، أنهم يستيقظون مبكرا..
فما هي العلاقة؟
لكي نجيب على هذا السؤال.. دعونا نفكر معا:

ما هي فوائد الاستيقاظ مبكرا؟

نشاط أكثر

معظم الناس يستيقظون ويذهبون إلى عملهم أو دراستهم في استعجال وكأنهم في صراع مع الزمن.
الاستيقاظ مبكرا يعطيك فرصة أكبر للقيام بنشاطات قد لا تقوم بها عادة.. الإفطار الجيد - قراءة الجريدة - قراءة البريد - الاستحمام - الصلاة - تحضير جدول لما تريد القيام به اليوم.
القيام بهذه الأشياء سيجعلك أكثر نشاطا حين تخرج من منزلك.. لأنك استعددت جيدا ولم تخرج وأنت لسه عايز تنام.

زحام أقل

الذهاب للعمل أو الدراسة مبكرا، سيجعلك بعيدا عن أوقات الذروة، ويجعل رحلتك أكثر هدوءا وسهولة..
سترى الجانب الجميل من مدينتك وتتمتع بلحظات من الهواء النقي قبل أن تلوثه عوادم زحام السيارات.

يوم أطول

حين يأتي المساء ,نشعر أن اليوم قد انتهى وحان وقت الراحة!
حين تستيقظ مبكرا، يعطيك هذا شعورا بطول فترة النهار وستظل منتبها لفترة أطول ..وهو شيء مهم لساعتك البيولوجية؛ فالجسم يبدأ في الخمول وتشعر أن اليوم قد انتهى حين يأتي المساء، مهما كان عدد ساعات نومك.

إنجاز أفضل

حين تستيقظ مبكرا، يمكنك قضاء أكثر من مهمة في يوم واحد ولو كنت ذاهبا لإنهاء إجراءات ما في مصلحة حكومية ما؛ فيمكنك القيام بعدد أكبر من هذه المشاوير وإنجاز المزيد، قبل أن تغلق هذه المصالح ويقول لك الموظف: فوت علينا بكره!

مزاج أروق!

حين تشعر أن النهار كان طويلا، وأنك أنجزت الكثير في هذا اليوم، سيكون مزاجك أكثر اعتدالا، منك لو كنت تقضي فترات أطول في الليل.
في ألاسكا (قرب القطب الشمالي) هناك مناطق يكون فيها النهار 6 أشهر، و المساء 6 أشهر (هل تعرف هذه المعلومة؟(
والناس في هذا المكان، الذين لم يعتادوا على تغيّر فترات الليل والنهار، يعانون من العصبية واختلال ساعتهم البيولوجية واضطراب واضح في الشخصية.. تعاقب الليل والنهار بشكل صحيح مهم جدا لحالتنا النفسية.. أي أنك حين تستيقظ صباحا وتنام مساءا ,ستتمتع -علميا- باتزان نفسي أكبر.

نوم أعمق
قضيت نهارا أطول.. وأنجزت أشياء أكثر.. بالتأكيد حين يأتي المساء وتذهب إلى النوم، لن تعاني من الأرق المعتاد لهواة السهر.. بل ستشعر بالرضى عما أنجزته في هذا اليوم، وسيجعلك هذا تتمتع بنوم أهدأ.
ستلاحظ أنك ذهبت للنوم في موعد مبكر عما اعتدت.. كما أنك ستكون قادرا على الاستيقاظ مبكرا في صباح اليوم التالي.

قرارات أصح!
أثبتت دراسة علمية أن هؤلاء الذين لا ينامون فترات كافية، يعانون من عدم القدرة على اتخاذ قرارات صحيحة بسرعة، كم يعانون من صعوبة في التركيز.
النوم مبكرا سيعطيك فرصة أفضل لنيل قسط أوفر من النوم، كي تستيقظ وأنت بأفضل كفاءة ذهنية ممكنة.

عزيزي القارئ.. قل لي..
أليس منطقيا أن يكون هذا هو نظام حياة الكثير من الناجحين؟

أنا كده و مفيش غير كده!

أنا زي ما أنا.. عمري ما هاتغير!
لعلمك.. أنا كلمتي مش ممكن تنزل الأرض أبدا..
الراجل ده كلمته واحدة وعمره ما بيرجع في كلامه..
هذه الجمل وغيرها شائعة في مجتمعنا ..ونعتبرها نوعا من المديح.. فالشخص الثابت على رأيه والمصر على أفكاره، نعتبره شخصا عظيما وأن هذا نوع من الرجولة والعظمة.
لكن.. هل هذا صحيح؟
هل من يثبت على رأيه طوال الوقت شخص عظيم حقا؟؟
رأي العلم
العالم الذي نعيش فيه اليوم مليء بالمتغيرات.. هناك منافسون جدد يظهرون حولك (الصين مثلا) وهناك أفكار وابتكارات وتطورات تحدث في كل لحظة.. في عالم يكون فيه البقاء للأذكى والأسرع تطورا والأكثر إبداعا..
هناك جملة أعجبتني جدا.. لو كنا مجموعة من الشباب ونريد الخروج لمكان ما.. وكان كل منا جاهلا بكل الأماكن الجيدة.. وكان فينا شخص كثير التجول وواسع الخبرة ويعلم الكثير عن الأماكن الصالحة للفسحة..
من سيكون القائد؟
بالضبط.. القائد هو أكثرنا علما بهذه الأمور.. من يقود العالم هو الأكثر معرفة وعلما..
هل تعتقد أن العلم سيأتي لو كنت مُصرّا على رأيك طوال الوقت، غير متقبل لأي أفكار جديدة؟
في عالم الأعمال وتحديدا في مجال الإدارة هناك فرع شديد الأهمية يسمى إدارة التغيير Change management
هذا الفرع يتكلم عن كيفية التغيير لمواكبة تحديات هذا العصر.. وكيفية مقاومة ما يعوقك عن هذا التغيير..
في عالم مليء بالمتغيرات.. لا يتفوق إلا من هو قادر على مواكبة هذا التغيير.

خطوات : كي تتقبل التغيير عليك بهذه الخطوات البسيطة:
١ - كن منفتحا على كل ما هو جديد.. تعلّم ..التعليم ليس مقصورا على سن معين لكنه رحلة حياة.. فاستغل كل فرصة لتعلم شيء جديد . فالحياة مليئة بالخبرات الجديدة.
٢ - لا تعتقد أبدا أنك قد عرفت بما فيه الكفاية.. الجاهل هو من يعتقد أنه قد عرف كل شيء.. فالعلم اليوم بلا حدود وليس كما كان في الماضي..فتعلم واستمتع بهذه المعرفة.
٣ - ستجد مقاومة لأي تغيير جديد يحدث في حياتك.. الأفكار القديمة دائما تفرض نفسها؛ لأنها أصبحت جزءا من عاداتك.. هذه المقاومة لا تعني أن التغيير مستحيل.
٤ - أول خطوات التغيير هي المعرفة.. الجاهل لن يتغير؛ لأنه لا يعرف أي أفكار جديدة ولم يفكر أصلا أن هناك اختيارات أخرى في هذه الحياة.
٥ - كن إيجابيا.. لا تتلقى المعلومات التي تجدها بالصدفة في حياتك.. بل اسعَ للمعرفة في المجال الذي ترى أنه يفيدك ويحقق أهدافك.
٦ - أول خطوة لتغيير حياتك بالكامل هي تغيير نفسك، والتفكير بطريقة مختلفة.

ستجد بعضا من هذا الكلام منطبقا عليك بشكل ما.. فكلنا يعرف جيدا أن هناك أشياء يجب أن تتغير..
فهل هي شخصيتك؟
تطوير مهاراتك؟
توسيع معرفتك وخبرتك؟
هل تريد تغيير شيء ما يضايقك، وتعرف أنه يجب أن يتغير.. ولم تمتلك الشجاعة أو الهمة يوما لتغييره؟
ابدأ الآن ..
فنحن نعيش في الدنيا مرة واحدة فقط.فلماذا لا تكون أروع حياة ممكنة؟

التغيير مهم.. لكن أبدأ منين؟



في الحلقتين السابقتين، تكلمت عن موضوع واحد وهو) التغيير).. وكيف أنه مهم في حياتنا..
أرسل لي أحد الأصدقاء سؤالا وجيها جدا ..وهو:
حسنا.. التغيير مهم كما تقول.. لكن أبدأ منين؟
أعمل إيه يعني؟
هذا السؤال -على الرغم من بساطته- إلا أنه أهم سؤال في حياة كل منا..
ما الذي علي أن أفعله؟
ما هي رسالتي في الحياة؟
ما هي الخطوة التي يجب علي أن أتخذها؟
على غير المعتاد، لن أقول لك: عليك أن تفعل كذا وكذا، كما يفعل البعض..
لن أقول لك: يجب أن تذاكر وتجتهد كي تدخل كلية الطب، ولن أقول لك: نفسي أشوفك ضابط أو محامي أو أي شيء قد يقوله لك أقاربك وأسرتك..
فإجابة هذا السؤال.. في داخلك أنت.. ولن تجدها عند أي شخص أو في أي مكان آخر.

الخطوة الأولى

السؤال الأول الذي يجب أن تسأله لنفسك هو:
لو ظللت على نفس الحال وأعيش بنفس هذه الطريقة.. هل سأصل إلى أهدافي؟
هذا السؤال مهم؛ لأنه يحدد لك: هل تسير في الاتجاه الصحيح أم لا؟
بعض الناس يعملون في جد واجتهاد ويتعبون ويثابرون ويسعون بكل جهدهم.. إلا أنهم لن يصلوا إلى شيء يذكر.. لسبب بسيط: هو أنهم يقومون بكل هذا، في الاتجاه الخاطئ.
فهل ما تقوم به الآن، سيصل بك إلى ما تتمناه لنفسك في المستقبل؟

الخطوة الثانية

لو كانت إجابتك هي: لا
فالأمر يحتاج منك إلى تغيير مسار.. إلى خطوة جادة حقيقية تضعك على الطريق الصحيح نحو أهدافك في الحياة..
قد تكون هذه الخطوة هي تغيير عملك -السفر إلى محافظة أو بلد آخر- أو الالتحاق بدراسة معينة، تغيير العادات الغذائية والصحية... إلخ.

الخطوة الثالثة

ابدأ الآن!
تموت الأحلام لو أجلنا تحقيقها.. تموت الأحلام لو قلنا (هابدأ بكره).. لأن هذا الـ(بكره) لن يأتي أبدا..
كما أن الفرصة قد لا تأتي إلا مرة واحدة.. لن تفيدك طريقة (هابدأ بكره) لو فاتتك الفرصة..
فابدأ الآن!
مثال: عايز أمشي
لو كنت تريد الهجرة وأن تبدأ حياة جديدة، فابدأ الآن!
لو كنت تلوم الظروف وتؤكد دائما أن (الواحد مش عارف يعيش في البلد دي) فخذ خطوة إيجابية وقرر الهجرة.. بدلا من شماعة الظروف.
لو كنت قادرا على الحياة وحيدا وتستطيع تحمل المسئولية وكنت تجيد الإنجليزية.. خذ قرارك وابدأ الآن.
يمكنك الهجرة إلى كندا لو كنت تجيد الفرنسية أو الإنجليزية.. أو إلى نيوزلاندا أو إلى أستراليا ..هناك بلاد ترحب بالمهاجرين والتقديم لطلب الهجرة (لو ذهبت إلى السفارة مباشرة (مجاني تقريبا.
فمثلا: موعد التقديم للهجرة العشوائية إلى أمريكا قد بدأ هذا الشهر وسيتم إغلاقه قريبا..
استمارة الهجرة لأمريكا
مثال: مش عايز أمشي
لو كنت تريد الحياة في مصر وسط أهلك وناسك وذكرياتك وحبك لبلدك.. وتريد أن تعيش فيها وتساهم في نهضتها..
فلماذا لا تعيش كشخص إيجابي وتساعد بلدك كي تكون أروع بلد في الدنيا كما تمنيت طويلا؟
يمكنك استخراج بطاقة انتخابية كي لا تكون سلبيا بعد الآن وتقول رأيك، الذي ستحتاجه مصر قريبا جدا.. فابدأ الآن!
من الغريب أن باب استخراج البطاقة الانتخابية قد فتح هذا الشهر وسيغلق قريبا.. فلماذا لا تبدأ اليوم؟
اذهب لقسم الشرطة التابع له، وخذ معك شهادة الميلاد والبطاقة.. فقط!
لم أجد تفاصيل استخراج البطاقة الانتخابية في موقع وزارة الداخلية.. ربما لأنني لا أجيد البحث أو لأنهم لم يكتبوها لسبب ما.. ها هو الرابط ربما تكون أفضل حظا مني:
البطاقة الإنتخابية
تذكر: يغلق باب استخراجها قريبا

أهداف وأهداف وأهداف
كما قلت لك ,لن أحدد لك أسلوب حياتك أو أهدافك.. بل سأساعدك على ترتيب أفكارك كي تصل إليها أيا كانت.
بعض الناس يتمنون الهجرة.. وبعض الناس يتمنون البقاء ليروا نهضة بلادهم.. وكلاهما له كل الحق في أحلامه.. لكن الخطأ، هو أن معظمهم لا يأخذون خطوة إيجابية لتحقيق ما يتمنوه...
ذكرت هذين المثالين المتناقضين، كي أوضح لك أن الأهداف ليست دائما في اتجاه واحد محدد سلفا....
فأنت من يحدد ما هو مناسب لك ولحياتك، وأيا كان هدفك، لابد أن تحدد الطريق إليه وأن تبدأ في الوقت المناسب: الآن..
ومن المثير للسخرية أن هذين الهدفين المتناقضين، فتح باب تحقيقهما في نفس الوقت، وسيغلق قريبا أيضا..
فابدأ الآن.. وخذ الخطوة التي تحقق حلمك البعيد.. وتأكد من أنك تسير في الاتجاه الصحيح فعلا.
لسبب بسيط..
وهو أننا نعيش في هذه الدنيا مرة واحدة فقط.. فلماذا لا تكون أروع حياة ممكنة؟



جربت تاكل سحالي ؟

بقلم : د.شريف عرفة

قد تتعجب من عنوان هذا الموضوع.. و معك كل الحق.
هذا الموضوع ليس عن وصفات الطهي أو عن القيمة الغذائية للحم السحالي.. بل هو عن إدارة الموارد البشرية!
ما علاقة السحالي بالموارد البشرية؟
صبرا يا عزيزي.. أنا جاي لك في الكلام أهه!



كيف استطاع أديسون أن يخترع هذا المصباح ؟
لو تأملت حياة أي مخترع أو مبدع في اي مجال ..ستلاحظ أنه كي يصل إلى ما وصل إليه، لا بد أن يمر بسلسلة طويلة من التجارب.
بالطبع هذه التجارب ليست كلها ناجحة.. فنحن نرى في الأفلام الكوميدية أن العالم لابد أن يمتلئ معمله بالأنابيب الملونة و المحاليل التي تغلي على الموقد ، و ما أن يخلط المحلول الأخضر بالسائل الأحمر، حتى يحدث الانفجار!
لقد فشل إديسون مئات المرات قبل أن يخترع هذا الشيء.. 999 مرة على وجه التحديد!



كيف رسم دافنشي أسطورته الخالدة الجيوكندا (الموناليزا) ؟
لوتأملت أي فنان أو كاتب أو موسيقار و هو يعمل ..ستجد أوراقه ملئية بالمحاولات و الشخبطة، التي تسبق العمل العبقري الذي سينشره لك في النهاية .
أثبتت الدراسات أن لوحة الموناليزا ,تحتوي على عدة طبقات من الألوان الزيتية و ليس طبقة واحدة..لقد قضى سبع سنوات كاملة في التجريب و التعديل إلى أن خرجت لوحته إلى العالم. (من 1503م إلى 1510م)

كيف بدأ بيل جيتس؟
تعرف جيتس على عالم الكمبيوتر و هو طالب.. من خلال شركة Computer Center Corporation – CCC التي كانت توفر لهم أجهزة كمبيوتر، ليتدربوا عليها لمدة زمنية معينة.
لكنه جرب مع اصدقائه شيئا مجنونا .. حاولوا أن (يخترقوا) النظام ليطيلوا فترة جلوسهم على الكمبيوتر لتعلم المزيد!!
و من هنا اصبحوا أول هاكرز خيّرين في العالم.. لأنهم –بعد أن طردتهم الشركة- عرضوا عليها أن يكوّنوا فريقا، و يعملوا معا في الشركة لكشف الخلل الموجود في كل نظام حماية.. و من هنا كانت بدايته الحقيقية في عالم الأعمال!



هل تعرف بطوط؟
يعتبر بطوط أشهر الشخصيات الكرتونية و اقربها إلى قلوب الأطفال على الإطلاق، على عكس ميكي ماوس ذاته و الذي لا يحبه البعض بهذا القدر.
هذه صورة نادرة جدا للاسكتش المبدئي الذي رسمه والت ديزني بيده.. طبعا قبل أن تصبح هناك عشرات التعديلات في شكل و تصميم الشخصية على مر السنوات حتى وصلت لشكلها الحالي.


هل عرفت ما أريد قوله ؟

تأمل معي هذه السحلية و قل لي.
هل من الممكن أن تأكلها ؟



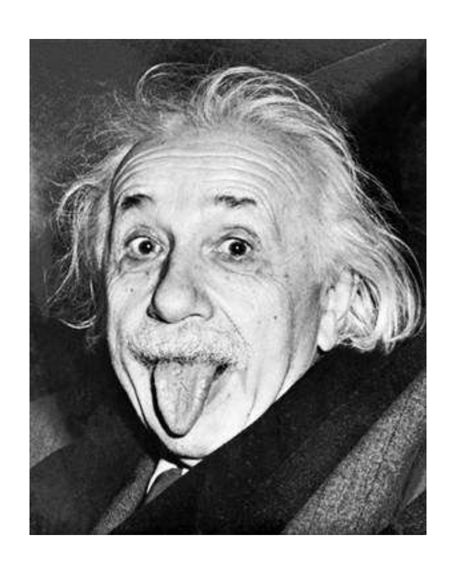
..ماذا تقول ؟ ..لأ طبعا ؟؟
تعالوا نتأمل معا هذا المثال الصارخ..لماذا (تكره) أكل لحم السحالي؟
أنت لم تجربه أساسا.. و لا تعرف طعمه (مالم تكن صديقا خليجيا).. و على الرغم من ذلك تكره الفكرة ذاتها!
السبب في ذلك بسيط جدا..و هو أننا – بشكل لا إرادي- ننفر من كل مالم نعتد عليه.
هذه السحلية الصحراوية ، تسمى الضب.. يأكلونها في الخليج و في معظم الدول الصحراوية .. يقال أن طعمها لذيذ و أن لحمها غني بالبروتينات و معتدل في نسبة الكولسترول، كما أن أكلها حلال.



لماذا تسجن نفسك في سجن عاداتك ؟
أنت لا تريد أن تقضي اجازتك في جزيرة أفريقية.. لا تحاول أن يكون لك صداقات من دولة أجنبية عبر الإنترنت.. لا تريد أن تحضر حفلا في الأوبرا.. أو أن تعرف جدول مهرجان المسرح التجريبي هذا الشهر.. و لا تريد أن تجرب لعبة الاسكواش أو التنس أو الجودو أو كرة الماء حتى الآن!..
هل سألت عن سعر قضاء إجازة في أحد الفنادق مثلا؟
غالبا – كمعظمنا- لم تفعل شيئا من كل هذا!
لم تقم ببعض هذه الأشياء ليس لأنك لا تحبها.. لكن لأنك تنفر من كل ما هو غير مألوف بالنسبة لك!
كل العظماء الذين ذكرتهم لك في هذا الموضوع ، لو كانوا "ماشيين في السليم" و لا يفعلون إلا ما اعتادوا عليه فقط، لابتعدوا كل البعد عن التجارب لأن نتيجتها غير مضمونة!
جرب ..جرب.. جرب..لا تخف من التجربة لمجرد أنها تجربة!في انتظار تجاربكم..و للحديث بقية...د.شريف عرفة

By : mo7ammed 3zizy azizy.1988@hotmail.com

هل الشقاوة مهمة ؟



كان آينشتاين عاملا بسيطا في مكتب لتسجيل الاختراعات.. و كان يقضي وقت فراغه في تأمل المعادلات الفيزيائية و ربطها ببعضها البعض و استنتاج فرضيات جديدة من ابتكاره.. و كان يقضي وقتا ممتعا في هذه الهواية العجيبة.
إلى أن نصحه الأصدقاء أن يجرب شيئا جديدا.. و هو أن يحاول نشر مقالاته في المجلات العلمية.

لو كان آينشتاين يرفض أن يقوم بأي نشاط جديد عليه ، لرفض الفكرة من الأساس.. إلا أنه اقتنع ..و سعى فعلا لأن ينشر هذه المقالات..و بالطبع كان صعبا لأنه لم يكن أستاذا جامعيا أساسا، لكنه كان مجرد موظف..
نجح بالفعل.. و استمر في الكتابة و البحث، و نشر هذه النظريات.. لدرجة أن واحدة من هذه المقالات، كانت هي السبب في حصوله على جائزة نوبل!

جرب!

في الحلقة الماضي تكلت عن التجربة.. لماذا لا تفتح لنفسك الباب لملايين الفرص و الخبرات الجديدة ؟
لماذا لا تجرب ؟
لو كنت لا تحب تجربة الأشياء الجديدة.. دعني أسألك:
ما الذي يمكن أن يحدث ؟؟ ما هو اسوأ شيء تخشى حدوثه ؟
الفشل؟
أفترض أن معظم قرائي من الشباب.. فماذا الذي سيحدث لو فشلت ؟؟

مرة.. مرتين .. ثلاث مرات.. ماذا سيحدث لو فشلت ألف مرة ؟؟

هل ستفقد المليارات التي ستمتلكها و تنهار اسهم شركاتك في البورصة و تصاب إمبراطوريتك بالفقر؟
ماتفشل يا عم !! و إيه يعني ؟؟ إيه اللي هايحصل ؟؟ لازال العمر أمامك.. لو لم تجرب الآن، فمتى ؟؟



جرب قيادة الموتوسيكلات و رياضة الغوص.. جرب أكل السوشي و الماكي و سيقان الضفادع و لحم النعام.. جرب أن تتدرب في شركة جديدة أو ان تمارس التمثيل المسرحي.. المهم أن تجرب.. أن تتحرك .. أن تكون فضوليا باحثا عما هو جديدا!

لقد مارست عشرات الرياضات.. فشلت في ممارسة كرة السلة و كرة القدم.. لكنني اكتشفت أنني اعشق رياضة الغوص و التنس و الاسكواش.. لو لم أجرب عشرات الرياضات لما اكتشفت نفسي!!

يقول العلماء أن الطفل (الشقي) يصبح في المستقبل أكثر ذكاءا و نجاحا من الطفل المطيع.. و السبب هو أن الطفل الشقي يكتسب المزيد من المهارات و يثير في نفسه الفضول للتجربة طوال الوقت..





لم يفت الوقت بعد.. تمتع بمزيد من الشقاوة و لا تجلس فقط لقراءة هذا الموضوع..
بل قم الآن.. حالا.. لممارسة شيء لم تمارسه في حياتك من قبل!
لسبب بسيط ..و هو أننا نعيش في الدنيا مرة واحدة فقط ,فلماذا لا تكون أروع حياة ممكنة؟؟

إستراحة




عش في حدود يومك .. وارسم البسمة على محياك..
وانس كل ألمك وحزنك ودع الأمور سماوية يقدرها الله كيف شاء..
واقض على كل همومك بركعة خاشعة أو آية في خضوع وتدبر
أو لحظات مناجاة تخلو فيها بربك وتشكو له ما أهمك وأتعبك وتطلب منه العون والمدد
فهو كريم يعطي من لم يسأله فكيف بمن سأله .؟؟








اصنع سعادتك بيدك وخطط لها بعقلك..
فأنت وحدك من يملك ذاك أو يفقده..
حينما تستيقظ من النوم كل صباح قل لنفسك": سأقضي اليوم سعيداً"، إن السعادة تنبع من أعماق النفس، والمرء يغدو سعيداً بالقدر الذي يعتزم به أن يجعل نفسه راضياً بكل ما يكون.








لا تؤجل سعادتك ولا تقيدها بحدوث شئ ما او انتظار شخصا ما
لا وقت أفضل كي تكون سعيدا أكثر من الآن
عش وتمتع باللحظة الحاضرة



يا حي يا قيوم برحمتك أستغيث
(لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين) .لم يدعُ بها مسلم في شيء إلا قد استجاب الله له



دمتم من السعداء في الدنيا والآخرة

By : mo7ammed 3zizy
azizy.1988@hotmail.com

التشاؤم اللاواعي!

اسمح لي عزيزي القارئ أن أسالك سؤالا:
-هل أنت متفائل؟
الإجابة التقليدية معروفة .. و هي الإجابة لدى الغالبية العظمي من الشباب للأسف.
هل تعتقد أن موضوع اليوم سيقول لك أن تكون متفائلا ؟
اسمح لي أن أخيب ظنك!
هل التفاؤل وراثي؟
من الصفات التي نكتسبها من الوالدين و من المجتمع عموما ..طريقة فهمنا و استيعابنا للأحداث التي تحدث حولنا.
فمثلا :
لو وجدت والدك ينهار حين تحدث مصيبة ,فستشعر أن هذا هو التصرف الطبيعي لأي شخص تواجهه مشكلة.. و من هنا يمكننا القول أن التفاؤل و التشاؤم، صفات نكتسبها من البيئة التي نعيش فيها.
لكن .. هل يمكن تغييرها ؟
طبقا لدراسات د.مارتن سليجمان، فإن التفاؤل و التشاؤم صفات مكتسبة لذلك يمكن تغييرها.

هناك نوعين من التشاؤم ..أسمّيهما:
التشاؤم الواعي و التشاؤم اللاواعي .

التشاؤم اللاواعي:
بعض الناس اعتادوا على التشاؤم حتى أصبح جزءا من طريقة تفكيرهم و من أسلوب حياتهم.. هؤلاء الأشخاص يتشاءمون قبل الأكل و بعده و حتى قبل أن يقوموا من أسرّتهم.
مثال:
-أذاكر ليه ؟ هو أنا هالاقي شغل لما اتخرج ؟
-أتجوز ليه ؟ كل الأزواج حياتهم غير سعيدة!
-أستخرج بطاقة انتخابية ليه؟ مفيش فايدة!
بعض الناس يعيشون مع التشاؤم في تفاصيل حياتهم اليومية ..هؤلاء تغلغل التشاؤم في عقولهم اللاواعية ذاتها و أصبح هو منطقهم الوحيد..
التشاؤم اللاواعي ليس له معنى أو هدف و لن يقودك إلا إلى الاكتئاب، فلا فائدة من أي شيء أساسا.
هذا هو التشاؤم الذي ينبغي التخلص منه..
لكن.. هناك تشاؤم آخر،لابد منه!

التشاؤم الواعي:
في مرحلة التخطيط كن متشائما.. افترض الأسوأ دائما ..كي تكون قادرا على صنع خطة جيدة.
من الخطر أن تكون متفائلا في هذه المرحلة لأن ذلك سيجر عليك عواقب في غاية السوء.
مثال:
-لو كنت تخطط لمشروع تجاري، لا تفترض أنه سينجح فورا.. ارسم سيناريوهات سلبية كي تستعد للمشاكل قبل حدوثها..
-لو كنت تذاكر، لا تفترض أن الامتحان هاييجي سهل جدا.. بل ذاكر و أنت تتوقع امتحانا في غاية الصعوبة.
"التشاؤم الواعي" يقول لك أن هناك مشكلات تلوح في الأفق فخذ حذرك.. و حاول أن تبذل أقصى جهدك، كي تستعد لأسوأ السيناريوهات الممكنة.

أجب لي على هذا السؤال:
-لو تم رفدك من وظيفتك الآن.. ما هي خطتك البديلة ؟
لو لم تكن تفكر في هذا للاحتمال، لن تسعى -مثلا- لتكوين مدخرات في رصيدك.. أو أن تنمي قدراتك كي تكون مكسبا لأي شركة أخرى..
أو أن تسعى من الآن للحصول على وظيفة أو مكانة أفضل..
لو لم تكن متشائما و أنت تصنع خطة حياتك، ستكون خطتة ساذجة مليئة بالأحلام الوردية.. و ستصدم حين تجد أن ما يحدث على أرض الواقع ليس هو ما خططت له من البداية..
لهذا نجد أن التخطيط في كثير من الأحيان لا يجدي.. لأننا نبالغ في التفاؤل و تقدير ظروف الحياة و نعتبر أنها خلقت كي تخدم أهدافنا نحن..



ركز على النصف الفارغ !

لي صديق دائم الضحك بشكل يثير الدهشة.. لدرجة أنه في يوم من الأيام جاء إلينا قائلا:
"-هاهاها ..عرفتم آخر خبر ؟؟ مش أنا سقطت ؟؟ هاهاها" !
كثير من الأصدقاء ينصحوك أن تنظر للنصف الممتلئ من الكوب، و ألا تركز على النصف الفارغ أبدا.
لكنك لو لم تركز على النصف الفارغ ، لن تسعى لملء هذا الفراغ و ستتركه كما هو!

الخلاصة هي:
تشاءم و أنت تضع الخطط ، كي توجد البدائل و تكون خططك أفضل..
و لا تتفاءل، إلا حين تبذل أقصى ما عندك من جهد.

و تذكر دائما.. أننا نعيش في الدنيا مرة واحدة فقط..فلماذا لا تكون أروع حياة ممكنة ؟

أين هي السعادة؟؟

هل تبحث عن السعادة؟
أعتقد أن معظمنا سيجيب عن هذا السؤال بنعم.. وقد يعتبر البعض أن هدف حياتهم ذاتها هو البحث عن السعادة..
لكلٍّ منا تعريفه الخاص لهذه السعادة.. لكن اسمح لي أن أسألك سؤالاً مهماً جداً:
هل تبحث عنها في المكان الصحيح؟
مثال:
لو افترضنا أنك تريد شراء شيء ما، كي تشعر بالسعادة) ..سيارة فاخرة أو بيت أو..... إلخ) واستطعت الحصول على هذا الشيء.. فبماذا ستشعر؟
بالسعادة..؟ بالفرحة..؟
بشعور جميل تسميه كما يحلو لك..؟
لو تأمّلنا هذا الموقف جيداً؛ يمكننا أن نلاحظ شيئاً عجيباً:
هذه السعادة التي شعرت بها.. هل كانت موجودة في الشيء الذي اشتريته؟
أعني: هل مصنع السيارات، يضع في كل سيارة (خمسة كيلو سعادة) لكي يحصل عليها كل مشترٍ؟
بالطبع لا..
فمن أين جاءت السعادة التي شعرت بها؟
مثال:
تخيل أنك تريد السفر إلى مكان ما كي تشعر بالسعادة) هاواي- أستراليا- نيوزلاندا.... إلخ) واستطعت فعلاً السفر إلى هذا المكان.. فبماذا ستشعر؟
نفس الشيء.. هل هناك ترمومتر يقيس (نسبة السعادة في الهواء) في هذه الأماكن؟
بالطبع لا.. هذه الأماكن قد يكون فيها أناس تعساء أصلاً..
فمن أين جاءت السعادة التي شعرت بها؟
العالم الداخلي
كل المشاعر التي نشعر بها ,ليست موجودة في العالم الخارجي.. لكنها موجودة في عالمنا الداخلي.. في داخلنا نحن.
في داخل كل منا: الحب- الكره- الغضب- الفرحة- التفاؤل -الحزن.....
الأحداث الخارجية توقظ هذه المشاعر الموجودة في داخلنا.. لكنها ليست السبب في هذا المشاعر أصلاً.
بعض الناس يدمنون الشراء.. أو تجارب الحب.. أو أي شيء يثير فيهم هذه المشاعر الإيجابية اللطيفة.. غير عالمين أن هذه المشاعر موجودة أصلاً في داخلنا نحن..
وأنه من الممكن أن نكون سعداء في الأصل.. ونحن في طريقنا نحو أهدافنا في المستقبل.
لو تأمّلت السّعداء، ستجد أنهم سعداء بغضّ النظر عمّا يدور حولهم.. فنبع السعادة يخرج من داخلهم، كي يروي حياتهم ويضيء لهم الطريق.

حسنا.. كيف يمكننا أن نحصل على هذه السعادة الموجودة في داخلنا؟
هذا ما ستجيبون أنتم عليه.
في داخل كل منّا كنز.. ينتظر أن تبحث أنت عنه بنفسك..
فماذا وجدت؟

وإلى أن نلتقي تذكروا دائماً:
إننا نعيش في هذه الدنيا مرة واحدة فقط.. فلماذا لا تكون أروع حياة ممكنة؟

العظمة ..صنعة



الإبداع قد لا يستغرق وقتاً في إنشائه
كان الرسام الشهير بيكاسو يمشي يوماً في ال****؛ حينما قابلته امرأة من معجباته، وصافحته بحرارة، ثم أخرجت من حقيبتها ورقة بيضاء وهي تقول له :سيدي أنا مغرمة جداً برسوماتك العظيمة، هل يمكنك أن تشرّفني برسم شيء من إبداعاتك على هذه الورقة؟.!

فابتسم بيكاسو، وهو يتناول منها الورقة ثم شرع في الرسم، حتى إذا ما انتهى أعطاها الورقة قائلاً: سيدتي.. احتفظي بهذا الرسم؛ فستبيعينه يوماً ما بمليون دولار.!!
فقالت له المرأة مندهشة: سيد بيكاسو؛ لكنك لم تستغرق سوى ثلاثين ثانية فقط لترسم تلك اللوحة الصغيرة.

فابتسم لها وهو يقول: سيدتي، لقد أنفقت من عمري ثلاثين عاماً لأعرف كيف أرسم مثل هذه التحفة في ثلاثين ثانية.!
رسالة بالغة الأهمية يعطيها لنا الفنان الكبير في حواره السابق، وهو أن الإبداع قد لا يستغرق وقتاً في إنشائه؛ لكن هذا لا يعني أبداً أنه عمل ناقص التميّز، أو سهل يمكن تقليده.
إن الصعوبات التي يلاقيها المبدع حتى يضع قدمه على أرض راسخة صلبة ليست بالقليلة، والضربات التي أثقلت موهبته لا يجب الاستهانة بها أبداً.

يدفعنا هذا إلى تأمل حقيقة هامة نحتاج كثيراً أن نقف عندها، وهي أنه يجب علينا أن نعطي ونعطي قبل أن نتوقف لنأخذ.

لا يوجد حصاد يأتي قبل الغرس، ولا حساب يسبق العمل، ولا منتصر يمكن تتوجيه قبل انتهاء المعركة.

العلّامة المربي الكبير" **ابن عطاء الله السكندري** " يقول في حِكمه " **ادفن وجودك في أرض الخمول، فما نبت مما لم يُدفن لا يتم نتاجه."**

يهيب بك الشيخ الجليل أن تصبر على ما يدعوك للظهور والتطاول ورفع الرأس عالياً؛ فلا يوجد نبت خرج فوق سطح الأرض دون أن يتهيأ تحت التراب لفترة، وإن حدث فما أقرب سقوطه وتهاويه؛

هذه سنّة كونية لا يمكن أبداً معارضتها..

فمن ظن أنه بقراءة كتاب أو أكثر صار مفكراً.. أو أديباً؛ فهو واهم.

ومن أمسك بتلابيب الفتوى في أمور الدين أو الدنيا لمجرد حفظه لعشر أحاديث وبعض قصار السور فهو مفتون..

إن العلماء والعظماء والمفكرين الذين نجلس اليوم لنتعلم منهم، قد وقفوا على أبواب المعرفة يطرقونها بلا كلل، وتحملوا المشاقّ في سبيل طلب العلم.

وعلى هذا سَرَت سنة الله في الكون..

بقعة ضوء
احذر على نفسك أمرين: أن تَنْزَعَ إلى البروز قبل استكمال المؤهلات المطلوبة، وأن تستكمل هذه المؤهلات لتلفت بها أنظار الناس إليك.
الشيخ محمد الغزالي

By : mo7ammed 3zizy
azizy.1988@hotmail.com

فضفضة عن الخرافة التي تحولت إلى "عِلْم"



أعتبر أن زائر الموقع الذي يقرأ مقالاتي، واحد من أصدقائي المقربين..
لهذا سمحت لنفسي أن أكتب لك هذه الفضفضة الشخصية.
مؤخرا، رحت أتجول في معرض الكتاب متأملا عناوين الكتب وموضوعاتها؛ كي أعرف ما الذي يدور في الساحة هذه الأيام.
من المهم أن أعرف ما هو الجديد في علم النفس وتطوير الشخصية، وكل الكتابات الأخرى التي تهدف إلى تحسين حياتنا ومجتمعنا، من وجهات النظر المختلفة.
لكنني فوجئت بكتاب عجيب.. كتاب رهيب.. كتاب ضايقني بشدة حين رأيته ورأيت الناس تشتريه.
كتاب فاخر في دار نشر محترمة جدا..
عنوان الكتاب كان شيئا على غرار:
دليل الحيران إلى (عِلم) إخراج الجان!
ومع الكتاب سي دي!
المؤلف: حاصل على دكتوراه في العلاج الروحاني - ماجستير في إخراج الجان!!
ما هذا العبث؟
تأملت صورة المؤلف الذي يشبه سَحَرة القرون الوسطى وهو يبتسم في ثقة ..وقلت لنفسي إن الجو مهيأ -للأسف- لأمثاله كي يروّجوا لبضاعتهم.
لماذا تنتشر هذه الكتب؟
لو تأملت أرفف المكتبات أو أكشاك باعة الصحف، ستجد الكثير من هذه الكتب ,التي تكلمك عن فك السحر وتسخير الجن والتحصين ضد الأعمال السفلية.. وستجد أن هذه الأشياء تباع بكثرة ويقبل الناس عليها بشكل لا يصدَّق.
<u>السبب الحقيقي الذي يجعل بلادنا مهيأة لمثل هذه الأشياء، هو أننا لم نعتد على التفكير كما ينبغي لنا أن نفعل.</u>
فالناس يشعرون بالرضا عن أنفسهم، حين يعتقدون أنهم غير مسئولين عن فشلهم.

أن أعتقد أنني أعاني، لا بسبب إهمالي وتواكلي وقراراتي الخاطئة في الحياة، لكن بسبب :الجن - القدر - السحر... وخصوصا أن لهذه الأشياء صبغة دينية ما، تجعل الناس يعتبرون أنها هي المحرك الحقيقي لحياتهم.
في اللحظة التي رأيت فيها هذا الكتاب، شعرت بالرضا عن القرار الذي اتخذته.
في كل دورات إعداد المدرب، يُنصح بأن يبتعد المحاضر عن المسائل الشائكة (الدين - الجنس - السياسة) كي لا يثير حفيظة البعض , ويعترض الناس على كلامه.
لكنني قررت أن أصطدم بهذه الأشياء -لأول مرة- بشكل مباشر.. على عكس كل كتّاب التنمية البشرية الآخرين.
رسالتي هي أن أنهض بالمجتمع الذي أنتمي إليه (سواء برسومي الكاريكاتورية أو بكتبي أو بظهوري التليفزيوني أو محاضراتي) إلا أن بعض العقبات الواضحة كانت تعترض طريقي دوما.. عقبات ثقافية وحضارية تلبس عباءة الدين ويؤمن بها الناس ويعتقدون أنها هي الدين الحقيقي الذي لا مراء فيه.
قررت أن أكتب كتاب **<u>(تخلص من عقلك)</u>** وأنا موقن تماما أنني سأتعرض بسببه لهجوم عنيف من الكثيرين ..لأنني تكلمت عن القدَر وعن السحر وعن تسخير الجان.. وأنني لن أصنّف ككاتب تنمية ذاتية تقليدي منذ هذه اللحظة.
أعرف أن الكتابة في هذه الموضوعات محفوفة بالمخاطر.. أتأكد من هذا وأنا أقرأ تعليقات بعض القراء التي تصفني بأبشع الصفات، وتدعو عليّ وتحذرني من الاستمرار في هذا الطريق..
إلا أنني قررت أن أستمر.

حياتنا أيها السادة، في أيدينا نحن.. يمكننا أن نجعل حياتنا أفضل.. أن ننهض ببلادنا.. أن نكون سعداء وناجحين..
يمكننا أن نحقق أحلامنا لو طوّرنا من أنفسنا باستمرار، وسعينا لتحقيقها بكل طريقة ممكنة..
هذه هي رسالتي التي أعتقد أنها البداية الحقيقية لنهضة بلادنا وتحسين حياتنا..
لأن اختياراتنا هي ما يصنع حياتنا..
وليس الجن والعفاريت.
فهل أنتم متفقون معي في هذا الكلام؟
أم إنني أحارب قوى الجهل والظلام دون مساندة من أي قارئ؟

-------------- تم بعونـــــــــــــــــه تعالى ---------------